SUUNTO AMBIT3 SPORT 1.0

MANUALE DELL'UTENTE

1 SICUREZZA

Tipologie di precauzioni di sicurezza

AVVISO: *- utilizzato in relazione ad una procedura o situazione che può comportare lesioni gravi o letali.*

ATTENZIONE: *- utilizzato in relazione ad una procedura o situazione che può danneggiare il prodotto.*

NOTA: *- utilizzato per richiamare l'attenzione su informazioni importanti.*

CONSIGLIO: *- utilizzato per suggerimenti extra su come sfruttare funzioni e caratteristiche del dispositivo.*

Precauzioni di sicurezza

AVVISO: *SEBBENE I NOSTRI PRODOTTI SIANO CONFORMI AGLI STANDARD DEL SETTORE, SONO POSSIBILI REAZIONI ALLERGICHE O IRRITAZIONI CUTANEE QUANDO UN PRODOTTO VIENE PORTATO A CONTATTO CON LA PELLE. IN CASO DI PROBLEMI DI QUESTO TIPO, INTERROMPERNE IMMEDIATAMENTE L'USO E CONSULTARE UN MEDICO.*

AVVISO: *PRIMA DI INIZIARE UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA, CONSULTARE SEMPRE IL PROPRIO MEDICO. CARICHI DI LAVORO ECCESSIVI POSSONO CAUSARE GRAVI DANNI.*

AVVISO: *SOLO PER USO RICREATIVO.*

AVVISO: *NON AFFIDARSI SOLO AL GPS O ALLA BATTERIA, MA PORTARE SEMPRE CON SÉ MAPPE O ALTRI STRUMENTI DI SUPPORTO CHE GARANTISCANO ADEGUATE CONDIZIONI DI SICUREZZA.*

ATTENZIONE: *NON USARE ALCUN TIPO DI SOLVENTE SUL PRODOTTO PERCHÉ POTREBBE DANNEGGIARNE LA SUPERFICIE.*

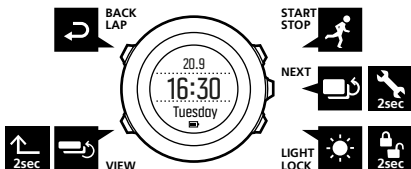
ATTENZIONE: *NON USARE INSETTIFUGHI SUL PRODOTTO PERCHÉ POTREBBERO DANNEGGIARNE LA SUPERFICIE.*

ATTENZIONE: *NON GETTARE IL PRODOTTO NEI RIFIUTI COMUNI; SMALTIRLO COME RIFIUTO ELETTRONICO.*

ATTENZIONE: *MANEGGIARE IL PRODOTTO CON CURA. URTI E CADUTE POTREBBERO DANNEGGIARLO.*

2 PER INIZIARE

2.1 Pulsanti e menu

Suunto Ambit3 Sport è dotato di cinque pulsanti che consentono di accedere a tutte le funzioni.

[Start Stop]:

- per accedere al menu di avvio.
- per avviare, interrompere o riprendere un'attività fisica o un timer
- per aumentare il valore o per spostarsi verso l'alto nel menu
- tenere premuto per arrestare e salvare un'attività fisica

[Next]:

- per passare da un display all'altro
- per accettare un'impostazione
- tenere premuto per entrare/uscire dai menu opzioni
- tenere premuto per entrare/uscire dai menu opzioni nelle modalità per lo sport

[Light Lock]:

- per attivare la retroilluminazione

- per diminuire un valore o per spostarsi verso il basso nel menu
- tenere premuto per bloccare/sbloccare i pulsanti

[Visualizzare]:

- per cambiare la visualizzazione della riga in basso
- tenere premuto per invertire il display da positivo a negativo e viceversa
- tenere premuto per accedere all'accesso rapido (vedi *3.26 Accessi rapidi*)

[Back Lap]:

- pre ritornare al menu precedente
- per aggiungere un giro durante l'attività fisica

CONSIGLIO: *Quando si vogliono cambiare i valori, è possibile aumentare la velocità tenendo premuto [Start Stop] o [Light Lock] finché i valori non scorrono più velocemente.*

2.2 Impostazione

Suunto Ambit3 Sport si attiva automaticamente quando viene collegato al computer o a un caricabatteria USB utilizzando il cavo USB in dotazione. .

Per iniziare a usare l'orologio sportivo:

1. Collegare l'orologio all'alimentazione per mezzo del cavo USB fornito.
2. Scollegare il cavo USB se si utilizza un computer (per sbloccare i pulsanti).

3. Premere [Start Stop] o [Light Lock] per scorrere fino alla lingua desiderata ed effettuare la selezione premendo [Next].
4. Accoppiare con l'app Suunto Movescount (vedi *3.18 App Movescount per dispositivi mobili*) premendo [Start Stop] oppure saltare il passaggio premendo [Next].
5. Seguire procedura di avvio guidato per completare le impostazioni iniziali. Impostare i valori premendo [Start Stop] o [Light Lock] e premere [Next] per confermare e procedere al livello successivo.
6. Ricollegare il cavo USB e caricare fino a che l'indicatore di carica della batteria non è al 100%.

1.

SUUNTO

2.

Language
English

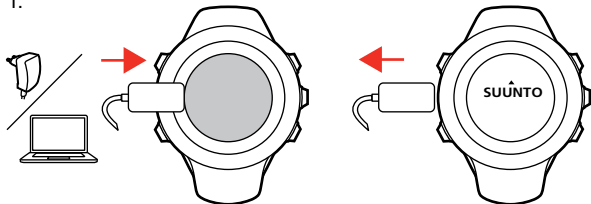
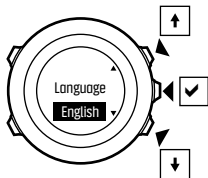
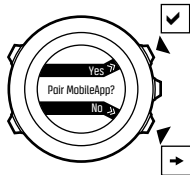
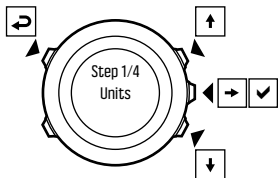
3.

Yes
Pair MobileApp?
No

4.

Step 1/4
Units

5.

20.9.
16:30
100%

Per ricaricare una batteria completamente scarica occorrono dalle 2 alle 3 ore. Mentre il cavo USB è attaccato e collegato ad un computer i pulsanti sono bloccati.

È possibile uscire dalla procedura di avvio guidato in qualsiasi momento tenendo premuto [Next].

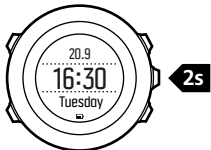
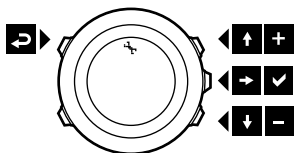
La procedura di avvio guidato coinvolge le seguenti impostazioni:

- Unità
- Ora
- Data
- Impostazioni personali (sesso, età e peso)

2.3 Regolazione delle impostazioni

È possibile cambiare le impostazioni di Suunto Ambit3 Sport direttamente sull'orologio attraverso Movescount oppure durante l'attività, con l'app Suunto Movescount (vedi *3.18 App Movescount per dispositivi mobili*).

Per cambiare le impostazioni nell'orologio:

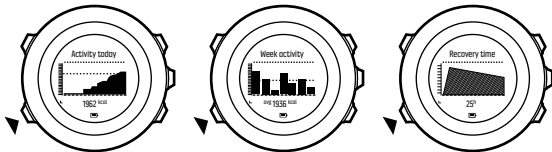
1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere il menu con [Start Stop] e [Light Lock].
3. Premere [Next] per accedere ad una impostazione.
4. Premere [Start Stop] e [Light Lock] per specificare i valori.
5. Premere [Back Lap] per tornare al menu precedente o tenere premuto [Next] per uscire.

1.
20.9
16:30
Tuesday
2s
2-5.

3 FUNZIONALITÀ

3.1 Monitoraggio attività

Oltre al tempo di recupero indicato nella registrazione, Suunto Ambit3 Sport controlla l'attività globale, cioè sia l'attività fisica che quella giornaliera. Il monitoraggio dell'attività fornisce un quadro completo dell'attività che si svolge, delle calorie bruciate e del tempo di recupero.

Il monitoraggio dell'attività è disponibile come display preimpostato nella modalità **ORA**. È possibile visualizzare il display premendo [Next] (ultimo display).

È possibile mostrare/nascondere il display di monitoraggio dell'attività dal menu di avvio andando su **DISPLAY** » **Attività**. Scorrere premendo [Next].

Il display del monitoraggio dell'attività ha tre visualizzazioni, che è possibile modificare premendo [Visualizzare].

- **Attività oggi**: consumo calorico relativo alla giornata; la linea tratteggiata nel grafico a barre indica il consumo calorico

giornaliero medio relativo ai sette giorni precedenti, esclusa la giornata in corso

- **Attiv. settimana**: consumo calorico settimanale relativo ai sette giorni precedenti, con la giornata in corso indicata all'estrema destra; la linea tratteggiata nel grafico a barre e la riga più in basso indicano il consumo calorico giornaliero relativo ai sette giorni precedenti, esclusa la giornata in corso
- **Tempo di recupero**: il tempo di recupero relativo alle 24 ore successive, calcolato sulla base dell'attività fisica registrata e dell'attività giornaliera

3.2 Pausa automatica

Con la funzione **Pausa autom.** la registrazione dell'attività fisica viene messa in pausa quando la velocità scende al di sotto dei 2 km/h. Quando la velocità riaumenta superando i 3 km/h, la registrazione riprende automaticamente.

È possibile attivare/disattivare la funzione **Pausa autom.** per ciascuna modalità per lo sport in Movescount, dalle impostazioni avanzate per la modalità per lo sport.

La funzione **Pausa autom.** può essere attivata/disattivata durante l'attività fisica senza influire in alcun modo sulle impostazioni di Movescount.

Per attivare e disattivare la funzione **Pausa autom.** durante l'attività fisica:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.

2. Scorrere fino a **ATTIVARE** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
3. Scorrere fino a **Pausa autom.** premendo [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Attivare o disattivare premendo [Start Stop] o [Light Lock].
5. Per uscire, tenere premuto [Next].

3.3 Scorrimento automatico

Durante l'allenamento, impostare il proprio orologio attivando lo scorrimento automatico dei vari display della modalità per lo sport tramite l'opzione **Scorrimento automatico**.

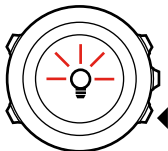
Su Movescount è possibile attivare/disattivare lo **Scorrimento automatico** per ciascuna modalità per lo sport e definire la durata della visualizzazione dei display.

La funzione **Scorrimento automatico** può essere attivata/disattivata durante l'attività fisica senza influire in alcun modo sulle impostazioni di Movescount.

Per attivare e disattivare lo **Scorrimento automatico** durante l'attività fisica:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **ATTIVARE** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
3. Scorrere fino a **Scorrimento automatico** premendo [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Attivare o disattivare premendo [Start Stop] o [Light Lock].
5. Per uscire, tenere premuto [Next].

3.4 Retroilluminazione

Premere [Light Lock] per attivare la retroilluminazione.

Per impostazione pre-definita, la retroilluminazione si attiva per alcuni secondi e si spegne automaticamente. Questa è la modalità **Normale**.

Esistono tre diverse modalità di retroilluminazione:

Modalità:

- **Normale**: La retroilluminazione si attiva per alcuni secondi quando si preme [Light Lock] e quando suona la sveglia.
- **Disattivata**: La retroilluminazione non si attiva premendo un pulsante o quando suona la sveglia.
- **Notte**: La retroilluminazione si attiva per alcuni secondi quando si preme un qualsiasi pulsante e quando suona la sveglia.
- **Interruttore**: La retroilluminazione si attiva quando si preme [Light Lock] e rimane accesa fino a che non si preme nuovamente [Light Lock].

Suunto Ambit3 Sport ha due impostazioni di retroilluminazione: un'impostazione generale e un'impostazione per le modalità per lo sport.

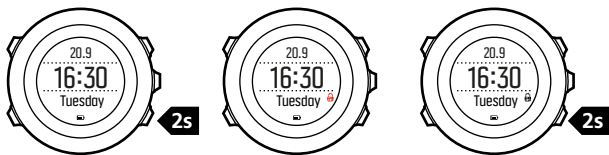
È possibile modificare l'impostazione generale di retroilluminazione nelle impostazioni dell'orologio, andando su **GENERALI** » **Toni/display** » **Retroilluminazione**. Vedi *2.3 Regolazione delle impostazioni*. È inoltre possibile modificare l'impostazione generale su Movescount.

Le modalità per lo sport possono utilizzare la stessa modalità di retroilluminazione dell'impostazione generale (predefinita) oppure è possibile definire una diversa modalità per ciascuna modalità per lo sport nelle impostazioni avanzate su Movescount.

Oltre alla modalità, è possibile regolare l'intensità della retroilluminazione (in percentuale) nelle impostazioni dell'orologio in **GENERALI** » **Toni/display** » **Retroilluminazione**, oppure su Movescount.

CONSIGLIO: *Quando i pulsanti [Back Lap] e [Start Stop] sono bloccati, è comunque possibile attivare la retroilluminazione premendo [Light Lock].*

3.5 Blocco dei pulsanti

Tenere premuto [Light Lock] per bloccare o sbloccare i pulsanti.

È possibile modificare il blocco pulsanti nelle impostazioni dell'orologio, andando su **GENERALI** » **Toni/display** » **Blocco pulsanti**.

Suunto Ambit3 Sport ha due impostazioni di blocco pulsanti: un'impostazione per uso generale, **Blocco mod. ora**, e un'impostazione per quando si svolge un'attività fisica, **Blocco mod. sport**:

Blocco mod. ora:

- **Solo azioni**: I menu di avvio e delle opzioni sono bloccati.
- **Tutti puls.**: Tutti i pulsanti sono bloccati. La retroilluminazione può essere attivata in modalità **Notte**.

Blocco mod. sport

- **Solo azioni**: [Start Stop], [Back Lap] ed i menu opzioni sono bloccati durante l'attività fisica.
- **Tutti puls.**: Tutti i pulsanti sono bloccati. La retroilluminazione può essere attivata in modalità **Notte**.

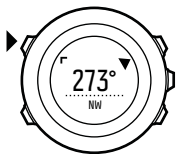
*⊜ **CONSIGLIO:** Selezionare l'impostazione di blocco pulsanti **Solo azioni** per le modalità per lo sport per evitare di avviare o interrompere inavvertitamente la registrazione. Quando i pulsanti [Back Lap] e [Start Stop] sono bloccati, è comunque possibile passare da un display all'altro premendo [Next] e da una visualizzazione all'altra premendo [Visualizzare].*

3.6 Bussola

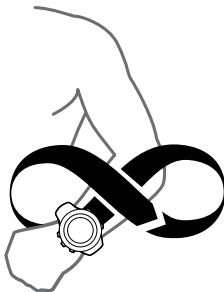
Suunto Ambit3 Sport è dotato di una bussola digitale che consente di orientarsi rispetto al nord magnetico. La bussola con compensazione dell'inclinazione garantisce letture accurate anche quando non si trova su un piano orizzontale.

È possibile mostrare/nascondere il display della bussola dal menu di avvio andando su **DISPLAY** » **Bussola**. Attivare premendo [Next].

Il display della bussola include le seguenti informazioni:

- riga centrale: direzione bussola in gradi
- riga in basso: con [Visualizzare] si attiva e disattiva la visualizzazione della direzione corrente in punti cardinali, dell'ora o nessuna visualizzazione

La bussola passerà alla modalità risparmio energetico dopo un minuto. Riattivarla premendo [Start Stop].

3.6.1 Calibrazione della bussola

Se la bussola non è ancora stata utilizzata, è necessario procedere alla sua calibrazione. Ruotare ed inclinare l'orologio in svariate posizioni fino a che esso non emette un 'bip, che indica che la calibrazione è completa.

Se la bussola è già stata calibrata e si desidera calibrarla nuovamente, è possibile accedere all'opzione di calibrazione nel menu opzioni.

Se la calibrazione ha esito positivo, viene visualizzato il messaggio **CALIBRAZIONE RIUSCITA**. Se la calibrazione non ha esito positivo, viene visualizzato il messaggio **CALIBRAZIONE NON RIUSCITA**. Per ritentare la calibrazione, premere [Start Stop].

Per avviare manualmente la calibrazione della bussola:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Selezionare **GENERALI** premendo [Next].
3. Scorrere fino a **Bussola** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Premere [Next] per selezionare **Calibrazione**.

3.6.2 Impostazione della declinazione

Per ottenere letture corrette dalla bussola, impostare un valore di declinazione preciso.

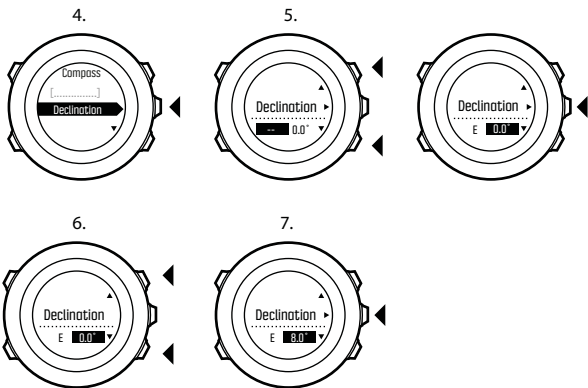
Le carte geografiche puntano verso il nord geografico. Le bussole, invece, puntano verso il nord magnetico – una zona sopra la terra in cui agiscono i campi magnetici terrestri. Poichè il nord magnetico differisce dal nord geografico, è necessario impostare la declinazione sulla bussola, ovvero l'angolo tra il nord magnetico e il nord geografico.

Il valore della declinazione appare sulla maggior parte delle carte geografiche. La posizione del nord magnetico cambia ogni anno ed il valore di declinazione più preciso e aggiornato è rintracciabile

tramite Internet (ad esempio, sul sito www.magnetic-declination.com).

Tuttavia, le mappe da orienteering sono disegnate in base al nord magnetico. Ciò significa che se si utilizzano cartine e mappe da orienteering, è necessario disattivare la correzione di declinazione impostando il relativo valore su 0 gradi.

Per impostare il valore di declinazione, fare quanto segue:

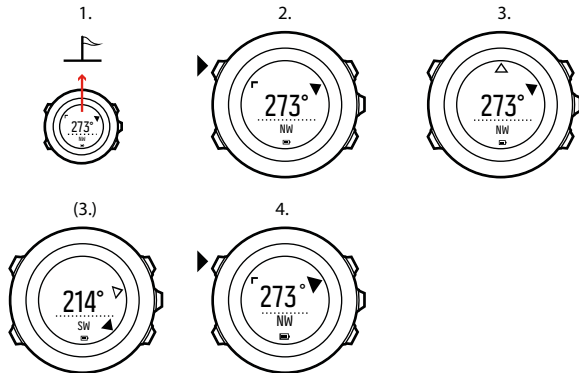
1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per accedere a **GENERALI**.
3. Scorrere fino a **Bussola** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Scorrere fino a **Declinazione** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
5. Disattivare la declinazione selezionando **--** oppure selezionare **O** (ovest) oppure **E** (est).
6. Impostare il valore di declinazione con [Start Stop] o [Light Lock].
7. Premere [Next] per confermare l'impostazione.

*CONSIGLIO: È anche possibile accedere alle impostazioni della bussola tenendo premuto [Visualizzare] nella modalità **BUSSOLA**.*

3.6.3 Impostazione del blocco del rilevamento

Con la funzione di blocco del rilevamento è possibile contrassegnare la direzione verso la propria destinazione in relazione al Nord.

Per bloccare un rilevamento:

1. mentre la bussola è attiva, tenere l'orologio di fronte a sé e spostarsi ruotando verso la propria destinazione.

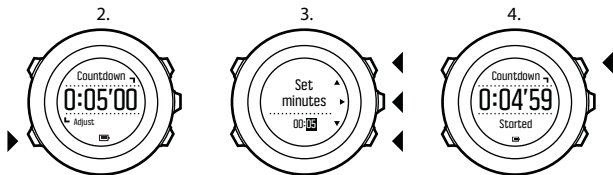
2. Premere [Back Lap] per bloccare il grado attuale indicato nell'orologio come rilevamento.
3. Un triangolo vuoto indica il rilevamento bloccato in relazione all'indicatore Nord (triangolo pieno).
4. Premere [Back Lap] per eliminare il blocco del rilevamento.

NOTA: *Mentre si utilizza la bussola in modalità di attività fisica, il pulsante [Back Lap] può solamente bloccare ed eliminare il rilevamento. Premere [Back Lap] per uscire dalla visualizzazione della bussola ed eseguire un giro.*

3.7 Timer conto alla rovescia

È possibile utilizzare il timer per il conto alla rovescia da un orario prestabilito a zero. Il timer emette un breve segnale acustico ogni secondo durante gli ultimi 10 secondi, mentre quando viene raggiunto lo zero suona la sveglia.

È possibile mostrare/nascondere il timer per il conto alla rovescia dal menu di avvio andando su **DISPLAY** » **Conto alla rovescia**. Scorrere premendo [Next].

Per impostare il conto alla rovescia, fare quanto segue:

1. Premere [Next] fino a che non si arriva al display per il conto alla rovescia.
2. Premere [Visualizzare] per impostare il tempo del conto alla rovescia.
3. Impostare le ore e i minuti utilizzando [Start Stop] e [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].
4. Premere [Start Stop] per avviare il conto alla rovescia.

__CONSIGLIO:__ È possibile mettere in pausa/proseguire il conto alla rovescia premendo [Start Stop].

3.8 Display

Suunto Ambit3 Sport è dotato di svariate funzioni, come ad esempio bussola (vedi *3.6 Bussola*) e cronometro (vedi *3.28 Cronometro*), che possono essere visualizzate premendo il pulsante [Next]. Alcune di esse sono permanenti, mentre altre possono essere mostrate o nascoste a proprio piacimento.

Per mostrare/nascondere i display:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Scorrere fino a **DISPLAY** premendo [Light Lock] e premere [Next].
3. Nell'elenco dei display, attivare o disattivare la funzione scorrendo con il pulsante Start Stop o Light Lock e premendo Next.

   Tenere premuto [Next] per uscire dal menu dei display, se richiesto.

Le modalità per lo sport (vedi *3.27 Modalità per lo sport*) hanno diversi display che possono essere personalizzati per visualizzare informazioni diverse durante l'attività fisica.

3.8.1 Regolazione del contrasto del display

Aumentare o diminuire il contrasto del display di Suunto Ambit3 Sport dalle impostazioni dell'orologio.

Per regolare il contrasto del display, fare quanto segue:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per accedere alle impostazioni **GENERALI**.
3. Premere [Next] per accedere a **Toni/display**.
4. Scorrere fino a **Contrasto display** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
5. Aumentare il contrasto con [Start Stop] o diminuirlo con [Light Lock].
6. Per uscire, tenere premuto [Next].

3.8.2 Inversione del colore del display

Il display può essere modificato da positivo a negativo tramite le impostazioni nell'orologio o su Movescount, oppure utilizzando semplicemente il pulsante di accesso rapido preimpostato [Visualizzare] (vedi *2.1 Pulsanti e menu*). È inoltre possibile definire il colore del display per una modalità sportiva su Movescount.

Per invertire il display nelle impostazioni dell'orologio:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per accedere alle impostazioni **GENERALI**.
3. Premere [Next] per accedere a **Toni/display**.
4. Scorrere fino all'opzione **Invertire display** con [Start Stop] ed effettuare l'inversione premendo [Next].

3.9 Attività fisica con modalità per lo sport

Utilizzare le modalità per lo sport (vedi *3.27 Modalità per lo sport*) per la registrazione delle performance e la visualizzazione di vari dati durante l'attività fisica.

È possibile accedere alle modalità per lo sport andando nel menu **ATTIVITÀ FISICA** e premendo [Start Stop].

3.9.1 Utilizzo del Suunto Smart Sensor

È possibile utilizzare un sensore della frequenza cardiaca compatibile con Bluetooth® Smart, come ad esempio il Suunto Smart Sensor, con il proprio Suunto Ambit3 Sport per avere informazioni più dettagliate relative all'intensità dell'attività fisica.

Durante lo svolgimento dell'attività fisica, il sensore della frequenza cardiaca permette di avere:

- la frequenza cardiaca in tempo reale
- la frequenza cardiaca media in tempo reale
- la frequenza cardiaca in formato grafico
- le calorie bruciate durante l'attività fisica
- suggerimenti per l'attività fisica entro determinati limiti di frequenza cardiaca
- PTE (Picco effetto allenamento)

Inoltre, al termine dell'attività fisica, il sensore della frequenza cardiaca fornisce:

- le calorie totali bruciate durante l'attività fisica
- la frequenza cardiaca media
- la frequenza cardiaca massima
- il tempo di recupero

Se si utilizza il Suunto Smart Sensor, si ha anche il vantaggio della memoria della frequenza cardiaca. La funzione di memoria della frequenza cardiaca del Suunto Smart Sensor esegue il buffer dei

dati quando e se la trasmissione a Suunto Ambit3 Sport viene interrotta.

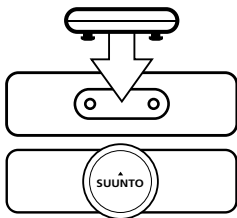
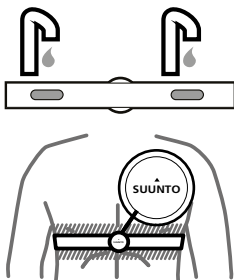
Ciò permette di avere informazioni precise relative all'intensità dell'attività fisica quando si svolgono attività quali il nuoto, dove l'acqua blocca la trasmissione. È inoltre possibile lasciare il proprio Suunto Ambit3 Sport dopo avere iniziato una registrazione. Per maggiori informazioni, consultare il Manuale dell'Utente di Suunto Smart Sensor.

In assenza di un sensore della frequenza cardiaca, Suunto Ambit3 Sport fornisce il consumo calorico e il tempo di recupero per le attività di ciclismo e corsa in cui la velocità è utilizzata per valutare l'intensità. Tuttavia, si raccomanda di utilizzare un sensore di frequenza cardiaca per ottenere letture accurate dell'intensità.

Consultare il Manuale dell'Utente di Suunto Smart Sensor o di altri sensori della frequenza cardiaca compatibili con Bluetooth Smart per ulteriori informazioni.

3.9.2 Come indossare il Suunto Smart Sensor

Per iniziare ad utilizzare il Suunto Smart Sensor:

1. Agganciare saldamente il sensore al connettore della fascia.
2. Regolare la lunghezza della fascia secondo necessità.
3. Inumidire le aree di contatto dell'elettrodo con acqua o con l'apposito gel per elettrodi.
4. Indossare la fascia in modo che essa aderisca perfettamente; il logo Suunto deve essere rivolto verso l'alto.

Lo Smart Sensor si attiva automaticamente quando rileva il battito cardiaco.

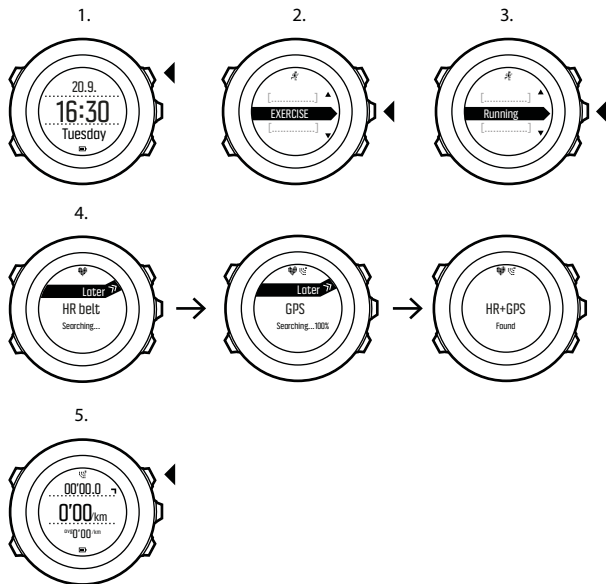
CONSIGLIO: *Indossare la fascia direttamente sulla cute per garantire i risultati migliori.*

Consultare il Manuale dell'utente del Suunto Smart Sensor per ulteriori informazioni e per la risoluzione dei problemi.

3.9.3 Inizio dell'attività fisica

Per iniziare l'attività fisica:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Premere [Next] per selezionare **ATTIVITÀ FISICA**.

3. Scorrere le varie modalità per lo sport con [Start Stop] o [Light Lock] e selezionare l'adeguata modalità premendo [Next].
4. L'orologio avvia automaticamente la ricerca del segnale della cintura FC, se per la modalità per lo sport selezionata è previsto l'uso di una cintura FC. Attendere che l'orologio segnali l'avvenuta ricezione del segnale di frequenza cardiaca e/o GPS oppure premere [Start Stop] per selezionare **Dopo**. L'orologio continua a ricercare il segnale di frequenza cardiaca/GPS.
5. Premere [Start Stop] per avviare la registrazione della performance. Per accedere ad altre opzioni durante lo svolgimento dell'attività fisica, tenere premuto [Next].

3.9.4 Durante l'attività fisica

Suunto Ambit3 Sport fornisce informazioni aggiuntive durante l'attività fisica. Le informazioni aggiuntive variano in base alla

modalità per lo sport selezionata (vedi *3.27 Modalità per lo sport*). Se durante l'attività fisica si utilizzano una cintura FC ed il GPS, le informazioni a disposizione sono ancora di più.

Ecco alcune idee su come usare l'orologio durante l'attività fisica:

- Premere [Next] per scorrere i display delle modalità per lo sport.
- Premere [Visualizzare] per visualizzare informazioni diverse nella riga in basso del display.
- Per evitare di interrompere inavvertitamente una registrazione o avviare l'esecuzione di giri, bloccare i pulsanti tenendo premuto [Light Lock].
- Premere [Start Stop] per mettere in pausa la registrazione. Per riprendere la registrazione, premere nuovamente il pulsante [Start Stop].

3.9.5 Registrazione percorsi

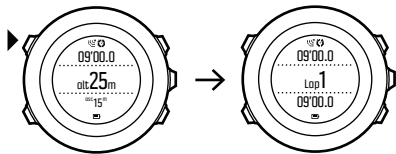
A seconda della modalità per lo sport selezionata, Suunto Ambit3 Sport consente di registrare varie informazioni durante l'attività.

Se nella modalità per lo sport la funzione GPS è abilitata, Suunto Ambit3 Sport registra anche il percorso durante lo svolgimento dell'attività fisica. Su Movescount è possibile visualizzare il percorso come parte del Move registrato ed esportarlo come itinerario da utilizzare in seguito.

3.9.6 Giri

Durante l'attività fisica, i giri possono essere gestiti manualmente o automaticamente definendo l'intervallo autolap (giro automatico) su Movescount. Nel caso dell'esecuzione automatica dei giri, Suunto

Ambit3 Sport registra i giri in base alla distanza specificata su Movescount.

Per l'esecuzione manuale dei giri, premere [Back Lap] durante l'attività fisica.

Suunto Ambit3 Sport visualizza le seguenti informazioni:

- riga in alto: tempo parziale (durata dall'avvio della registrazione)
- riga centrale: numero giro
- riga in basso: tempo sul giro

NOTA: *Nel riepilogo dell'attività fisica è sempre presente almeno un giro che va dall'inizio alla fine dell'attività svolta. I giri eseguiti durante l'attività vengono riportati come giri aggiuntivi.*

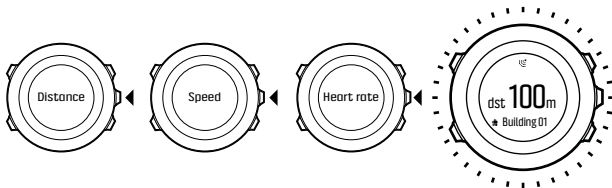
3.9.7 Navigazione durante l'attività fisica

Se si desidera correre lungo un itinerario o verso un punto di interesse (PDI), è possibile selezionare una modalità per lo sport, come ad esempio Corsa itinerario, ed avviare immediatamente la navigazione.

È inoltre possibile procedere alla navigazione di un itinerario o verso un PDI durante lo svolgimento dell'attività fisica in altre modalità per lo sport che abbiano il GPS attivato.

Per la navigazione durante l'attività fisica, fare quanto segue:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport con il GPS attivato, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per selezionare **NAVIGAZIONE**.
3. Scorrere fino a **PDI (Punti di interesse)** o **Itinerari** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].

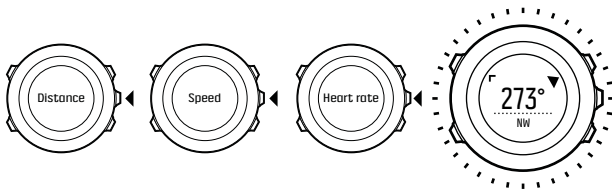
   Le indicazioni di navigazione vengono fornite come ultima visualizzazione della modalità attività per lo sport selezionata.

Per disattivare la navigazione, tornare indietro alla voce **NAVIGAZIONE** nel menu opzioni e selezionare **Fine navigazione**.

__NOTA:__ Se l'impostazione precisione GPS (vedi 3.20.3 Precisione GPS e risparmio energetico) della modalità per lo sport è __Buona__ o di livello inferiore, la precisione GPS passa al livello __Ottimale__ durante la navigazione. Il consumo della batteria è pertanto maggiore.

3.9.8 Uso della bussola durante l'attività fisica

È possibile attivare la bussola ed aggiungerla ad una modalità per lo sport personalizzata durante una performance.

Per utilizzare la bussola durante l'attività fisica, fare quanto segue:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **ATTIVARE** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
3. Scorrere fino a **Bussola** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
4. La bussola viene mostrata come ultima visualizzazione della modalità sport personalizzata.

Per disattivare la bussola, tornare indietro alla voce **ATTIVARE** nel menu opzioni e selezionare **Fine bussola**.

3.10 Torna alla partenza

Suunto Ambit3 Sport salva automaticamente il punto di partenza dell'attività fisica, se si utilizza il GPS. Con la funzione Torna alla

partenza, Suunto Ambit3 Sport fornisce indicazioni per tornare al punto di partenza (o alla posizione in cui è stato eseguito il rilevamento GPS).

Per tornare alla partenza:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per selezionare **NAVIGAZIONE**.
3. Scorrere fino all'opzione **Torna alla partenza** con [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].

   Le indicazioni di navigazione vengono fornite come ultima visualizzazione della modalità attività per lo sport selezionata.

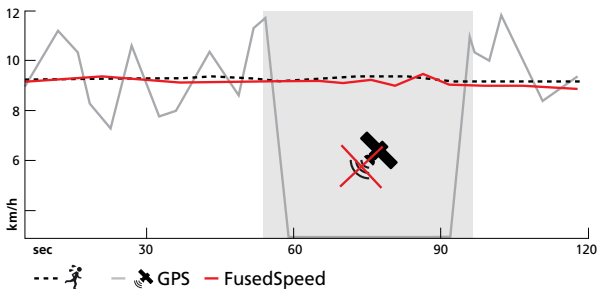
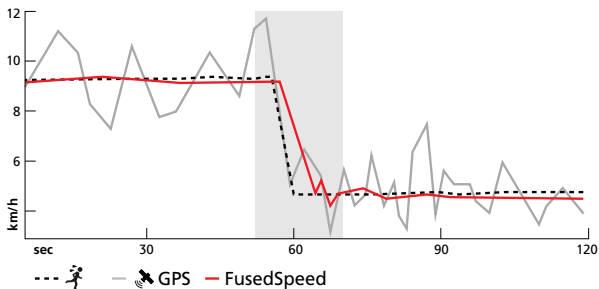
3.11 Aggiornamenti del firmware

È possibile aggiornare automaticamente il software Suunto Ambit3 Sport tramite Movescount. Quando si aggiorna il software, tutte le registrazioni vengono automaticamente spostate su Movescount e cancellate dall'orologio.

Per aggiornare il software del proprio Suunto Ambit3 Sport, procedere come segue:

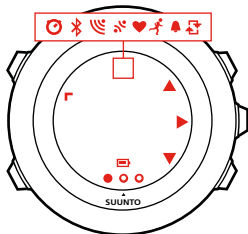
1. Installare Moveslink se non è ancora installato.
2. Collegare Suunto Ambit3 Sport al computer tramite il cavo USB in dotazione.
3. Se vi sono aggiornamenti disponibili, l'orologio verrà aggiornato automaticamente. Prima di scollegare il cavo USB, attendere che l'aggiornamento sia completo.

3.12 FusedSpeed

FusedSpeed™ è la risultanza dell'esclusiva azione combinata di GPS e accelerometro da polso per misurare la velocità della corsa con maggiore precisione. Il segnale GPS viene filtrato e modulato in base all'accelerazione per fornire letture molto più accurate della velocità di corsa costante e una reattività molto più rapida in caso di cambiamenti di ritmo.

FusedSpeed può essere particolarmente utile quando serve grande reattività nella lettura della velocità durante l'allenamento, ad esempio quando si corre su terreni accidentati o durante l'allenamento intervallato. Se si perde temporaneamente il segnale GPS, ad esempio, Suunto Ambit3 Sport è in grado di continuare a fornire precisi dati di velocità grazie all'accelerometro calibrato GPS.

CONSIGLIO: *Per la massima precisione delle letture con FusedSpeed, è sufficiente dare, quando serve, una veloce occhiata all'orologio. Tenere l'orologio davanti a sé senza muoverlo riduce il grado di precisione dei dati.*

FusedSpeed viene attivato automaticamente per la corsa e per altre attività simili, come ad esempio orienteering, floor ball e calcio.

Per attivare FusedSpeed per una modalità per lo sport personalizzata, è necessario assicurarsi di selezionare un'attività che utilizza FusedSpeed. Questa informazione è indicata alla fine della sezione relativa alle impostazioni avanzate delle modalità per lo sport su Movescount.

3.13 Icone

Le icone seguenti vengono visualizzate nel Suunto Ambit3 Sport:

sveglia

batteria

attività Bluetooth

blocco pulsanti

indicatori pulsanti

cronografo

display corrente

andare giù/diminuire

	potenza segnale GPS
	frequenza cardiaca
	notifica di chiamata
	timer intervallo
	messaggio/notifica
	chiamata persa
	andare avanti/confermare
	collegamento
	impostazioni
	modalità per lo sport
	andare su/aumentare

Icone PDI (Punti di interesse)

Su Suunto Ambit3 Sport sono disponibili le seguenti icone PDI:

	inizio
	edificio/casa
	bivacco/camping

auto/parcheggio

grotta

bivio

fine

alimentari/ristorante/bar

bosco

geocaching

alloggio/ostello/hotel

prato

montagna/collina/valle/scogliera

strada/sentiero

roccia

vista

acqua/fiume/lago/costa

tappa intermedia (waypoint)

3.14 Timer intervallo

È possibile aggiungere un timer intervallo ad ogni modalità per lo sport personalizzata su Movescount. Per aggiungere un timer intervallo ad una modalità per lo sport, selezionare la modalità e andare a **Impostazioni avanzate**. Alla successiva connessione di Suunto Ambit3 Sport all'account su Movescount, il timer intervallo sarà sincronizzato con l'orologio.

Per il timer intervallo, è possibile specificare le seguenti informazioni:

- tipologia di intervallo in base all'intensità (**ALTA** e **BASSA**)
- durata o distanza per entrambe le tipologie di intervallo
- numero delle ripetizioni degli intervalli

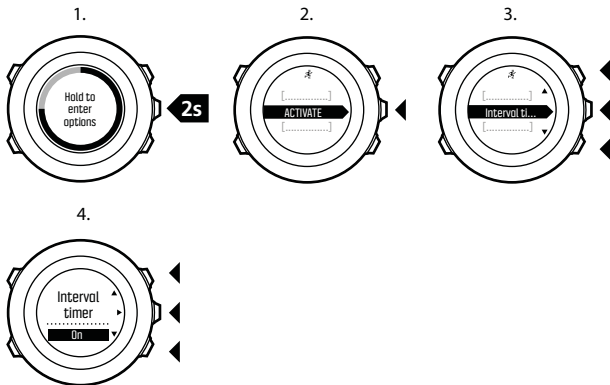
NOTA: *Se su Movescount non si imposta il numero di ripetizioni degli intervalli, il timer intervallo continuerà fino a raggiungere le 99 ripetizioni.*

È possibile impostare un timer intervallo per ciascuno sport, anche in una modalità multisport (vedi *3.19.2 Uso di una modalità multisport*). Il timer intervallo si riavvierà ogni volta che si cambia sport.

Per attivare/disattivare il timer intervallo, fare quanto segue:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **ATTIVARE** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].

3. Scorrere fino a **Intervallo** premendo [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Premere [Start Stop] o [Light Lock] per impostare il timer intervallo su **Intervallo on/Intervallo off** e confermare con [Next].

   Quando il timer intervallo è attivo, l'icona intervallo viene visualizzata nella parte superiore del display.

3.15 Registro

Il registro salva le registrazioni delle attività memorizzate. Il numero massimo delle registrazioni e la durata massima di una singola

registrazione dipendono dalla quantità di informazioni registrate in ciascuna attività. Il livello di precisione GPS (vedi *3.20.3 Precisione GPS e risparmio energetico*) e l'utilizzo del timer intervallo (vedi *3.14 Timer intervallo*), ad esempio, hanno un effetto diretto sul numero e sulla durata delle registrazioni che possono essere memorizzate.

È possibile visualizzare il riepilogo delle registrazioni dell'attività dopo avere interrotto la registrazione oppure dal **REGISTRO** nel menu di avvio.

Le informazioni visualizzate nel riepilogo delle registrazioni sono dinamiche: esse cambiano a seconda di fattori quali modalità per lo sport oppure se è stata utilizzata o meno una cintura FC o il GPS. Per impostazione predefinita, tutte le registrazioni includono almeno le seguenti informazioni:

- nome modalità sport
- ora
- data
- durata
- giri

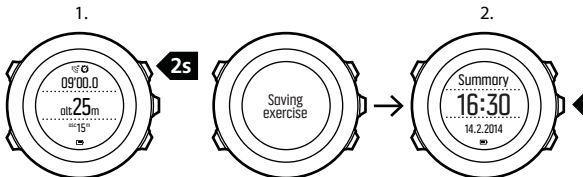
CONSIGLIO: *Su Movescount.com è possibile visualizzare ulteriori informazioni sulle attività registrate.*

Per visualizzare il riepilogo delle registrazioni dopo avere interrotto una registrazione:

1. Tenere premuto [Start Stop] per interrompere e salvare l'attività eseguita.

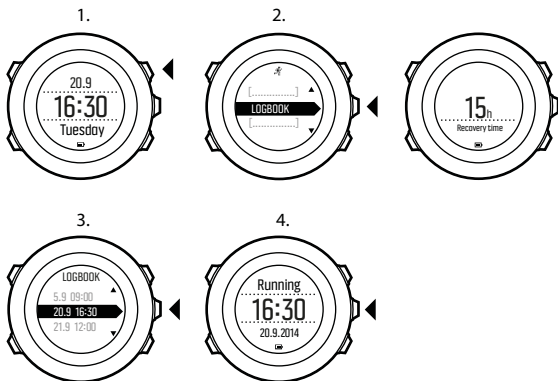
Altrimenti, è possibile premere [Start Stop] per mettere in pausa la registrazione. Una volta messa in pausa la registrazione, arrestare premendo [Back Lap] oppure proseguire la registrazione premendo [Start Stop].

Dopo avere messo in pausa e fermato l'attività fisica, salvare la registrazione premendo [Start Stop]. Se non si vuole salvare la registrazione, premere [Light Lock]. Se non si vuole salvare la registrazione, è comunque possibile visualizzare il riepilogo delle registrazioni dopo avere premuto [Light Lock]; la registrazione non viene però salvata nel registro per poterla visualizzare in seguito.

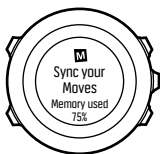
2. Premere [Next] per visualizzare il riepilogo delle registrazioni.

È anche possibile visualizzare i riepiloghi di tutte le attività salvate nel registro. Nel registro le attività sono elencate a seconda della data e dell'ora.

Per visualizzare il riepilogo delle registrazioni nel registro:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Scorrere fino a **REGISTRO** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next]. Viene indicato il tempo di recupero corrente.

3. Scorrere le registrazioni premendo [Start Stop] o [Light Lock] e selezionare una registrazione premendo [Next].
4. Sfogliare i dati di riepilogo della registrazione con [Next].

Se il registro include giri multipli, è possibile visualizzare le informazioni specifiche del giro premendo [Visualizzare].

3.16 Indicatore memoria residua

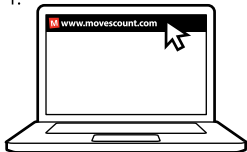
In caso di mancata sincronizzazione di oltre 50 % del registro con Movescount, Suunto Ambit3 Sport visualizza un promemoria all'accesso del registro.

Il promemoria non viene visualizzato quando la memoria non sincronizzata è esaurita e Suunto Ambit3 Sport inizia a sovrascrivere le vecchie registrazioni.

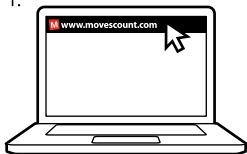
3.17 Movescount

Movescount.com è un diario personale ed una community di sport che, gratuitamente, mette a disposizione tantissimi strumenti per gestire le proprie attività giornaliere ed elaborare interessanti resoconti delle proprie esperienze in ambito sportivo. Movescount consente il trasferimento delle proprie performance registrate da Suunto Ambit3 Sport a Movescount e di personalizzare l'orologio per soddisfare al meglio le proprie esigenze.

CONSIGLIO: *Per avere gli ultimi aggiornamenti del firmware per il proprio Suunto Ambit3 Sport, è necessario collegarsi a Movescount.*

Per prima cosa, installare Moveslink:

1. Andare su www.movescount.com/moveslink.
2. Scaricare, installare e aprire la versione più recente di Moveslink.

Per registrarsi su Movescount.com, fare quanto segue:

1. Andare su www.movescount.com.
2. Creare il proprio account.

__NOTA:__ La prima volta che si collega Suunto Ambit3 Sport a Movescount, tutti i dati (incluse le impostazioni dell'orologio) vengono trasferiti dall'orologio al proprio account su Movescount. Alla successiva connessione del proprio Suunto Ambit3 Sport all'account su Movescount, verrà eseguita la sincronizzazione automatica delle modifiche eseguite su Movescount.com e sull'orologio relativamente alle impostazioni e alle modalità per lo sport.

3.18 App Movescount per dispositivi mobili

Grazie all'app Suunto Movescount, è possibile arricchire ulteriormente la propria esperienza con Suunto Ambit3 Sport. Collegarsi all'app per dispositivo mobile per ricevere le notifiche sul proprio Suunto Ambit3 Sport, cambiare le impostazioni e personalizzare le modalità per lo sport durante il movimento, utilizzare il proprio dispositivo mobile come secondo display, scattare fotografie con dati relativi alla propria attività e creare Suunto Movie.

__CONSIGLIO:__ Con i move memorizzati su Movescount, è possibile aggiungere fotografie e creare un Suunto Movie del move stesso utilizzando l'app Suunto Movescount.

Per collegarsi all'app Suunto Movescount:

1. Scaricare ed installare l'app Suunto Movescount dall'iTunes App Store sul proprio dispositivo Apple compatibile. La descrizione dell'app include le più recenti informazioni sulla compatibilità.
2. Avviare l'app Suunto Movescount ed attivare il Bluetooth, se è ancora spento. Lasciare l'app in esecuzione.
3. Se il Suunto Ambit3 Sport non è ancora stato impostato, è necessario procedere ora (vedi *2 Per iniziare*) e premere [Start Stop] quando viene chiesto di accoppiare la **MobileApp**.

   Se si sta già utilizzando Suunto Ambit3 Sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni e scorrere fino a **ACCOPPIA** con [Light Lock]. Selezionare **MobileApp** premendo [Next].
4. Inserire la passkey visualizzata nel display dell'orologio nel campo che richiede l'accoppiamento sul dispositivo mobile e premere [Accoppia].

NOTA: *È possibile modificare le impostazioni generali di Suunto Ambit3 Sport offline. La personalizzazione delle modalità per lo sport e il mantenimento di ora, data e dati satellitari del GPS aggiornati richiedono la presenza di un collegamento a Internet con Wi-Fi o di una rete mobile. È possibile che siano applicate le tariffe dell'operatore per la connessione.*

3.18.1 Secondo display nel telefono

Se si utilizza l'app Suunto Movescount, è possibile utilizzare il telefono cellulare come secondo display per l'orologio.

Per utilizzare il telefono cellulare come secondo display:

1. Accoppiare Suunto Ambit3 Sport con l'app Suunto Movescount, se questa operazione non è ancora stata eseguita (vedi *3.18 App Movescount per dispositivi mobili*).
2. Accedere ad una delle modalità per lo sport nel Suunto Ambit3 Sport (vedi *3.9 Attività fisica con modalità per lo sport*).
3. Aprire l'app Suunto Movescount e premere **MOVE**.
4. Selezionare **AMBIT3** dall'elenco e premere **NEXT**.
5. Avviare e fermare la registrazione dell'attività seguendo la normale procedura.

CONSIGLIO: *Toccare ciascuna area del display sul telefono (centro, in alto a sinistra e in alto a destra) per modificare ciò che è visualizzato.*

3.18.2 Sincronizzazione con app per dispositivo mobile

Se Suunto Ambit3 Sport è stato accoppiato all'app Suunto Movescount, le modifiche di impostazioni, modalità per lo sport e move nuovi sono sincronizzati automaticamente quando il collegamento Bluetooth è attivo. L'icona Bluetooth sul Suunto Ambit3 Sport lampeggia quando i dati vengono sincronizzati.

Questa impostazione di default può essere modificata dal menu opzioni.

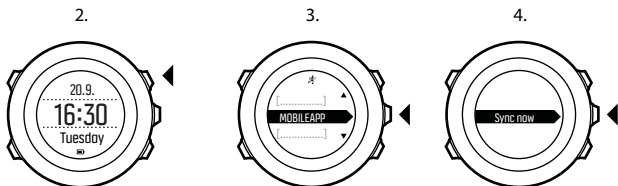
Per disattivare la sincronizzazione automatica:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Scorrere fino a **CONNETTIVITÀ** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].

3. Premere nuovamente Next per accedere all'impostazione **Sincr. MobileApp**.
4. Disattivare premendo [Light Lock] e tenere [Next] premuto per uscire.

Quando la sincronizzazione automatica è disattivata, è necessario avviarla manualmente per trasferire le impostazioni o i nuovi move all'app.

Per effettuare la sincronizzazione manuale con l'app per dispositivo mobile:

1. Verificare che l'app Suunto Movescount e il Bluetooth siano attivi.
2. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
3. Scorrere fino a **MOBILEAPP** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Premere il pulsante Next per **Sincron. ora**.

Se il dispositivo mobile ha una connessione dati attiva e l'app è collegata al proprio account Movescount, le impostazioni e i move vengono sincronizzati con il proprio account. In assenza di

connessione dati, la sincronizzazione viene ritardata fino al momento in cui una connessione è disponibile.

I move non sincronizzati registrati con Suunto Ambit3 Sport sono elencati nell'app, ma non è possibile visualizzare i relativi dettagli fino a che essi non sono sincronizzati con il proprio account Movescount. I move registrati con l'app sono visibili immediatamente.

NOTA: *È possibile che siano applicate le tariffe dell'operatore per la connessione durante la sincronizzazione tra l'app Suunto Movescount ed il proprio account Movescount.*

3.19 Allenamento multisport

È possibile utilizzare Suunto Ambit3 Sport per l'allenamento multisport, spostandosi facilmente tra le diverse modalità per lo sport (vedi *3.27 Modalità per lo sport*) durante l'attività e visualizzando i dati specifici dello sport durante l'attività e nel riepilogo delle registrazioni.

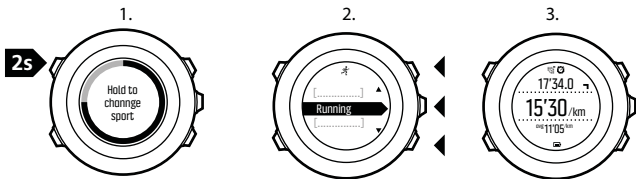
Durante lo svolgimento dell'attività è possibile cambiare lo sport manualmente oppure creare una modalità multisport per cambiare gli sport secondo una sequenza specifica, come nel caso del triathlon.

3.19.1 Passaggio manuale tra modalità per lo sport

Suunto Ambit3 Sport consente di passare ad un'altra modalità per lo sport durante l'attività fisica senza interrompere la registrazione.

Tutte le modalità per lo sport utilizzate durante l'attività fisica vengono incluse nella registrazione.

Per passare manualmente da una modalità per lo sport ad un'altra durante l'attività fisica, fare quanto segue:

1. Durante la registrazione dell'attività fisica, tenere premuto [Back Lap] per accedere alle modalità per lo sport.
2. Scorrere l'elenco delle le varie opzioni disponibili con [Start Stop] o [Light Lock].
3. Selezionare la modalità per lo sport che interessa premendo [Next]. Suunto Ambit3 Sport continua la registrazione dell'attività e dei dati per la modalità selezionata.

NOTA: Suunto Ambit3 Sport esegue un giro ogni volta che si passa ad un'altra modalità per lo sport.

NOTA: La registrazione non viene messa in pausa quando si passa ad un'altra modalità per lo sport. È possibile mettere in pausa la registrazione manualmente premendo [Start Stop].

3.19.2 Uso di una modalità multisport

È possibile creare la propria modalità multisport oppure utilizzare una modalità per lo sport esistente predefinita, come ad esempio **Triathlon**. La modalità multisport può essere costituita da una serie di diverse modalità per lo sport inserite in uno specifico ordine. Ciascuno sport può avere il proprio timer intervallo:

Per utilizzare una modalità multisport:

1. Premere [Start Stop] per avviare la registrazione.
2. Tenere premuto [Back Lap] per passare allo sport successivo durante lo svolgimento dell'attività fisica.

3.20 Navigazione con GPS

Suunto Ambit3 Sport utilizza il Sistema di Posizionamento Globale (GPS) per localizzare l'esatta posizione in cui ci si trova. Il sistema GPS è costituito da una serie di satelliti che orbitano intorno alla terra ad un'altitudine di 20.000 km e alla velocità di 4 km/s.

Il ricevitore GPS integrato in Suunto Ambit3 Sport è ottimizzato per l'utilizzo da polso e l'angolo di ricezione dei dati è molto ampio.

3.20.1 Ricezione del segnale GPS

Suunto Ambit3 Sport attiva automaticamente il GPS quando si seleziona una modalità per lo sport con la funzionalità GPS, si rintraccia la propria posizione o si inizia a navigare.

__NOTA:__ Quando si attiva il GPS per la prima volta o dopo un lungo periodo di non utilizzo, l'aggancio al sistema GPS potrebbe richiedere più tempo. Successivamente i tempi si riducono.

__CONSIGLIO:__ Per ridurre al minimo il tempo di avvio del GPS, tenere l'orologio fermo con il GPS rivolto verso l'alto e cercare di stare in campo aperto in modo che l'orologio abbia una visuale del cielo senza ostacoli.

Risoluzione dei problemi: Nessun segnale GPS

- Per una ricezione ottimale del segnale, puntare il GPS dell'orologio verso l'alto. Il segnale migliore si riceve in campo aperto con la visuale del cielo senza ostacoli.
- Generalmente, l'uso del ricevitore GPS all'interno di tende ed altri tipi di ripari e coperture sottili non presenta problemi. Tuttavia, oggetti, edifici, densa vegetazione e maltempo possono ridurre la qualità della ricezione del segnale GPS.

- Il segnale GPS non arriva sott'acqua e non riesce a attraversare materiali solidi. Pertanto non provare ad attivare il GPS all'interno di edifici, grotte e sott'acqua

3.20.2 Griglie e formati posizione GPS

Le griglie sono linee su una mappa che definiscono il sistema di coordinate usato sulla mappa.

Il formato posizione è il formato in cui le coordinate della posizione del ricevitore GPS vengono visualizzate sull'orologio. I formati fanno tutti riferimento alla stessa posizione, pur indicandola in modi diversi. È possibile modificare il formato posizione nelle impostazioni dell'orologio, andando su **GENERALI** » **Formato** » **Formato posizione**.

È possibile selezionare il formato dalle seguenti griglie:

- latitudine/longitudine è la griglia più comunemente utilizzata ed ha tre diversi formati:
  - **WGS84 Hd.d°**
  - **WGS84 Hd°m.m'**
  - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) fornisce una rappresentazione della posizione su un piano bidimensionale.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) è una variante dell'UTM che si basa sulla suddivisione in aree geografiche di 100 Km alle quali vengono assegnati un ID ed una posizione numerica.

Suunto Ambit3 Sport supporta anche le seguenti griglie locali:

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**

- **Finnish (KKJ)**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **NZTM2000** (New Zealand)

NOTA: *Alcune griglie non possono essere usate nelle regioni più a nord di 84°N e più a sud di 80°S né al di fuori dei paesi per i quali sono previste.*

3.20.3 Precisione GPS e risparmio energetico

Quando si personalizzano le varie modalità per lo sport, è possibile definire la frequenza dei rilevamenti GPS utilizzando l'impostazione Precisione GPS su Movescount. Maggiore è la frequenza, più saranno precisi i dati rilevati durante l'attività fisica.

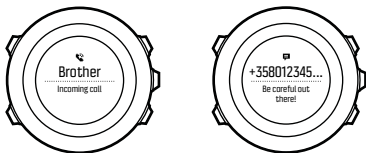
Diminuendo la frequenza, si riduce il grado di precisione ma aumenta la durata della batteria.

Le impostazioni disponibili per la precisione GPS sono:

- Ottimale: ~ rilevamento GPS a intervalli di 1 sec, massimo consumo energetico
- Buona: ~ rilevamento GPS a intervalli di 5 sec, moderato consumo energetico
- OK: ~ rilevamento GPS a intervalli di 60 sec, minimo consumo energetico

- Disattivata: nessun rilevamento GPS

3.21 Notifiche

Se il proprio Suunto Ambit3 Sport è stato accoppiato all'app Suunto Movescount (vedi *3.18 App Movescount per dispositivi mobili*), è possibile ricevere chiamate, messaggi e trasferimenti notifiche sull'orologio.

Per ricevere le notifiche sull'orologio:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Light Lock] per scorrere fino a **CONNETTIVITA'** ed effettuare la selezione premendo [Next].
3. Premere [Light Lock] per scorrere fino a **Notifiche**.
4. Attivare **Notifiche** On/Off premendo [Light Lock].
5. Uscire mantenendo il pulsante [Next] premuto.

Con la funzione **Notifiche** attivata, Suunto Ambit3 Sport emette un segnale acustico e visualizza un'icona di notifica nella riga in basso in occasione di ciascun nuovo evento.

Per visualizzare le notifiche sull'orologio:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.

2. Scorrere fino a **MOBILEAPP** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
3. Scorrere fino a **NOTIFICHE** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Scorrere le varie notifiche premendo [Start Stop] o [Light Lock].

È possibile elencare un massimo di 10 notifiche. Le notifiche rimangono nell'orologio fino a che non le si cancella dal proprio dispositivo mobile. Tuttavia, le notifiche che sono più vecchie di un almeno un giorno non sono visualizzate nell'orologio.

3.22 POD e sensori FC

Accoppiare Suunto Ambit3 Sport con bike, foot e Power POD compatibile con Bluetooth® Smart per ricevere informazioni aggiuntive durante lo svolgimento dell'attività fisica. È possibile accoppiare un massimo di cinque POD per volta:

- tre bike POD, che possono essere bike POD di velocità, distanza e/o cadenza, ma è possibile collegarne solo uno alla volta
- un Foot POD
- un power POD

Il Suunto Smart Sensor incluso nel pacchetto Suunto Ambit3 Sport (opzionale) è già accoppiato. L'accoppiamento è richiesto solo se si desidera utilizzare un diverso sensore FC compatibile con Bluetooth Smart.

3.22.1 Accoppiamento di POD e sensori FC

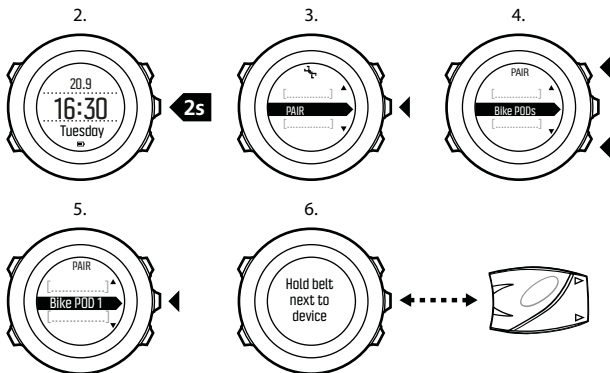
Le procedure di accoppiamento possono variare a seconda del tipo di POD e di sensore or FC. Fare riferimento al Manuale dell'utente

del dispositivo che si sta accoppiando con Suunto Ambit3 Sport prima di procedere.

Per collegare un POD/sensore FC, fare quanto segue:

1. Attivare il POD o il sensore FC.

   Se si sta accoppiando un Suunto Smart Sensor, vedi *3.9.2 Come indossare il Suunto Smart Sensor*.
2. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
3. Scorrere fino a **ACCOPPIAMENTO** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Scorrere le opzioni premendo [Start Stop] e [Light Lock] e premere [Next] per selezionare un POD o un sensore FC da accoppiare.
5. Tenere Suunto Ambit3 Sport vicino al dispositivo che si sta accoppiando ed attendere fino a che Suunto Ambit3 Sport comunica che l'accoppiamento è stato eseguito con successo.

   Se il collegamento non ha esito positivo, premere [Start Stop] per riprovare oppure [Light Lock] per tornare all'impostazione per il collegamento.

Se si accoppia un power POD, è possibile che nel Suunto Ambit3 Sport debbano essere definiti parametri aggiuntivi. Tali parametri possono includere, a titolo esemplificativo:

- **Pedivella sx** o **Pedivella dx**
- **Pedale sx** o **Pedale dx**
- **Dropout pos.**
- **Forcella pos.**
- **Ruota post.** o **Mozzo post.**

3.22.2 Uso del foot POD

Quando si utilizza un Foot POD, il POD viene calibrato automaticamente dal GPS a brevi intervalli durante l'attività fisica. Tuttavia, il foot POD rimane sempre l'origine di velocità e distanza quando esso è accoppiato ed è attivo per una determinata modalità per lo sport.

La calibrazione automatica del Foot POD si attiva per default. Essa può essere disattivata dal menu opzioni modalità per lo sport in **ATTIVARE** se il foot POD è accoppiato ed è utilizzato per la modalità per lo sport selezionata.

È possibile calibrare il Foot POD manualmente per ottenere misurazioni di velocità e distanza più accurate. Eseguire la calibrazione su una distanza misurata con grande precisione, ad esempio su una pista di atletica da 400 metri.

Per calibrare il Foot POD con Suunto Ambit3 Sport:

1. Fissare il Foot POD alla scarpa: Per maggiori informazioni, consultare il Manuale dell'utente del Foot POD in uso.
2. Scegliere una modalità per lo sport (ad esempio **Corsa**) nel menu di avvio.
3. Iniziare a correre alla solita andatura. Quando si taglia la linea di partenza, premere [Start Stop] per avviare la registrazione.
4. Correre una distanza di 800–1000 metri (circa 0,500–0,700 miglia) alla solita andatura (ad esempio, due giri su una pista d'atletica da 400 metri).
5. Premere [Start Stop] quando si arriva al traguardo.

6. Premere [Back Lap] per interrompere la registrazione. Dopo l'interruzione dell'attività fisica, salvare la registrazione premendo [Start Stop]. Se non si vuole salvare la registrazione, premere [Light Lock].

   Scorrere con [Next] le visualizzazioni del riepilogo fino ad arrivare al riepilogo della distanza. Modificare la distanza visualizzata sul display specificando la distanza effettivamente percorsa con [Start Stop] e [Light Lock]. Confermare l'impostazione con [Next].
7. Confermare la calibrazione del POD premendo [Start Stop]. Il Foot POD è stato calibrato.

NOTA: *Se durante l'attività fisica eseguita per la calibrazione la connessione del Foot POD non era stabile, potrebbe non essere possibile variare la distanza nel riepilogo distanza. Accertarsi che il Foot POD sia collegato correttamente secondo le istruzioni e riprovare.*

Se si sta correndo senza il Foot POD, è comunque possibile ottenere la cadenza della corsa dal polso. La cadenza della corsa misurata dal polso viene utilizzata insieme a FusedSpeed (vedi *3.12 FusedSpeed*) ed è sempre attiva per le modalità per lo sport specifiche, compresi corsa, trail running, tapis roulant, orienteering e atletica leggera.

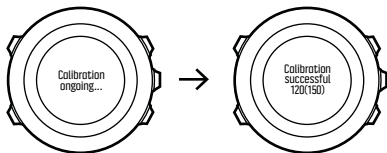
Se all'inizio dell'attività fisica viene individuata la presenza di un Foot POD, la cadenza della corsa misurata dal polso sarà sovrascritta dalla cadenza misurata dal Foot POD.

3.22.3 Calibrazione dei power POD e della pendenza (slope)

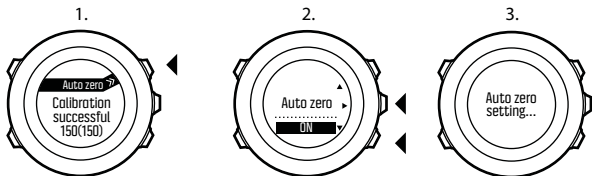
Suunto Ambit3 Sport calibra automaticamente il power POD nel momento in cui ne rileva la presenza. È anche possibile calibrare il power POD manualmente in qualsiasi momento durante un'attività fisica.

Per calibrare manualmente un power POD, fare quanto segue:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Smettere di pedalare e togliere i piedi dai pedali.
3. Scorrere fino a **CALIBRARE POWER POD** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].

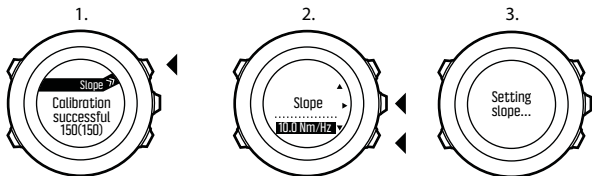
Suunto Ambit3 Sport avvia la calibrazione del POD e ne segnala l'esito positivo o negativo. L'ultima riga del display indica la frequenza attuale utilizzata con il POD. La frequenza precedente viene riportata tra parentesi.

Se il power POD è dotato della funzione per l'azzeramento automatico, è possibile attivarla e disattivarla tramite Suunto Ambit3 Sport.

Per attivare e disattivare la funzionalità per l'azzeramento automatico, fare quanto segue:

1. Al termine della calibrazione, premere [Start Stop].
2. Impostare l'azzeramento automatico **On/Off** premendo [Light Lock] e confermare con [Next].
3. Attendere il completamento dell'impostazione.
4. Ripetere la procedura se l'impostazione non riesce o si perde il collegamento con il power POD.

È possibile calibrare la pendenza (slope) per i power POD che utilizzano la frequenza CTF (Crank Torque Frequency) per la misurazione del momento torcente alla pedivella.

Per calibrare la pendenza (slope), fare quanto segue:

1. Una volta completata la calibrazione del power POD, premere [Start Stop].
2. Impostare il valore corretto secondo quanto indicato nel manuale del proprio power POD premendo [Light Lock] e confermare con [Next].
3. Attendere il completamento dell'impostazione.

4. Ripetere la procedura se l'impostazione non riesce o si perde il collegamento con il power POD.

3.23 Punti di interesse

Su Suunto Ambit3 Sport è disponibile la navigazione GPS che consente di navigare verso una destinazione predefinita memorizzata come punto di interesse (PDI).

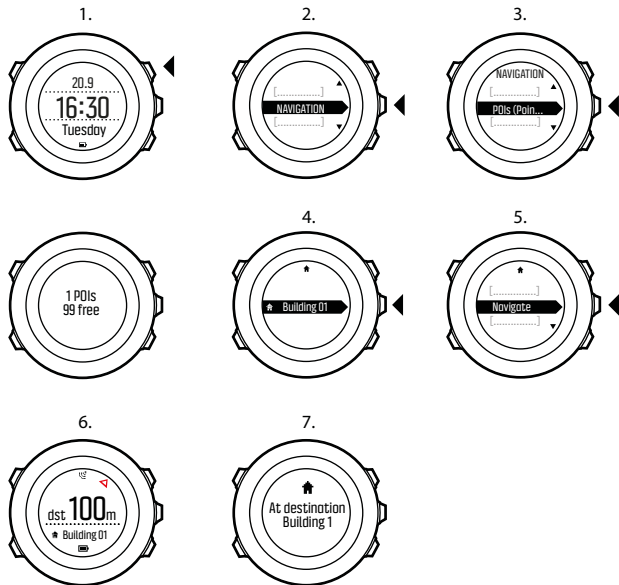
NOTA: *È anche possibile navigare mentre si sta registrando un'attività fisica (vedi 3.9.7 Navigazione durante l'attività fisica).*

Per navigare verso un PDI, fare quanto segue:

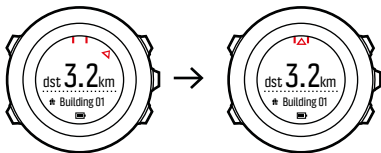
1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Scorrere fino a **NAVIGAZIONE** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].
3. Scorrere fino a **PDI (Punti di interesse)** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].

   L'orologio visualizza il numero di punti di interesse salvati e lo spazio libero per nuovi PDI.

4. Scorrere fino al punto di interesse desiderato con [Start Stop] o [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
5. Premere [Next] per selezionare **Navigare**.

   Se si sta utilizzando la bussola per la prima volta, è necessario procedere alla calibrazione (vedi *3.6.1 Calibrazione della bussola*). Dopo l'attivazione della bussola, l'orologio inizia a ricercare il segnale GPS e, dopo averlo rilevato, visualizza il messaggio **GPS trovato**.
6. Iniziare a navigare verso il PDI. L'orologio visualizza le seguenti informazioni:
   - indicatore che mostra la direzione della destinazione (vedere la spiegazione che segue)
   - distanza dalla destinazione
7. L'orologio informa che si è arrivati a destinazione.

Se si è fermi o se ci si muove lentamente (<4 km/h), l'orologio indica la direzione del PDI (o della tappa intermedia se si naviga un itinerario) sulla base del rilevamento della bussola.

Se si è fermi o se ci si muove lentamente (<4 km/h), l'orologio indica la direzione del PDI (o della tappa intermedia se si naviga un itinerario) sulla base del GPS.

La direzione della destinazione, o rilevamento, è indicata dal triangolo vuoto. La direzione della destinazione, o direzione di marcia, è indicata dalle linee continue in cima al display. L'allineamento delle linee assicura che ci si sta muovendo nella direzione corretta.

3.23.1 Verifica della posizione

Suunto Ambit3 Sport consente di verificare le coordinate della propria posizione corrente tramite GPS.

Per verificare la posizione, fare quanto segue:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Scorrere fino a **NAVIGAZIONE** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].
3. Premere [Next] per selezionare **Posizione**.
4. Premere [Next] per selezionare **Corrente**.
5. L'orologio inizia a ricercare il segnale GPS e, dopo averlo rilevato, visualizza il messaggio **GPS trovato**. A questo punto, il display visualizza le coordinate correnti.

CONSIGLIO: *È inoltre possibile verificare la propria posizione mentre si sta registrando una performance tenendo premuto [Next] per accedere al menu opzioni.*

3.23.2 Aggiunta della posizione come PDI

Suunto Ambit3 Sport consente di salvare la propria posizione corrente o di definire una posizione come PDI. È possibile navigare in qualsiasi momento verso un PDI salvato, ad esempio, mentre ci si allena.

È possibile salvare fino a 100 PDI nell'orologio. Questo limite vale anche per gli itinerari. Ad esempio, se in un itinerario ci sono 60 tappe intermedie (waypoint), sull'orologio si possono memorizzare in aggiunta 40 PDI.

Per i PDI è possibile scegliere il tipo (icona) ed il nome selezionandoli da una lista predefinita oppure assegnare liberamente i nomi su Movescount.

Per salvare una posizione come PDI:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Scorrere fino a **NAVIGAZIONE** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].
3. Premere [Next] per selezionare **Posizione**.
4. Selezionare **CORRENTE** or **DEFINIRE** per modificare manualmente i valori di longitudine e latitudine.
5. Premere [Start Stop] per salvare la posizione.
6. Selezionare il tipo di PDI più adatto a catalogare la posizione memorizzata. Scorrere i vari tipi di PDI con [Start Stop] o [Light Lock]. Selezionare quello appropriato con [Next].
7. Scegliere un nome adeguato alla posizione. Scorrere tra le varie opzioni per il nome con [Start Stop] o [Light Lock]. Selezionare il nome prescelto premendo [Next].
8. Premere [Start Stop] per salvare il PDI.

CONSIGLIO: *È possibile creare PDI su Movescount selezionando una posizione su una mappa o inserendo le coordinate. I PDI su Suunto Ambit3 Sport e su Movescount vengono sempre sincronizzati quando si collega l'orologio a Movescount.*

3.23.3 Eliminazione di un PDI

Un PDI può essere eliminato direttamente nell'orologio o tramite Movescount. Tuttavia, quando si elimina un PDI su Movescount e si sincronizza il proprio Suunto Ambit3 Sport, il PDI viene eliminato dall'orologio, mentre su Movescount viene soltanto disabilitato.

Per eliminare un PDI:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.

2. Scorrere fino a **NAVIGAZIONE** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].
3. Scorrere fino a **PDI (Punti di interesse)** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].

   L'orologio visualizza il numero di punti di interesse salvati e lo spazio libero per nuovi PDI.
4. Scorrere fino al punto di interesse (PDI) che si vuole eliminare con [Start Stop] o [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
5. Scorrere fino a **Eliminare** con [Start Stop]. Effettuare la selezione con [Next].
6. Per confermare, premere [Start Stop].

3.24 Itinerari

È possibile creare un itinerario su Movescount oppure importare dal computer su Movescount un itinerario creato con un altro orologio. Con il proprio Suunto Ambit3 Sport è possibile registrare un itinerario e poi trasferirlo su Movescount (vedi *3.9.5 Registrazione percorsi*).

Per aggiungere un itinerario, fare quanto segue:

1. Andare su www.movescount.com ed effettuare il log in.
2. Da **PIANIFICA E CREA**, scorrere fino a **ITINERARI** per cercare ed aggiungere itinerari selezionati oppure scorrere fino a **PIANIFICATORE ITINERARIO** per creare il proprio itinerario.
3. Sincronizzare Suunto Ambit3 Sport con Movescount utilizzando l'app Suunto Movescount (per avviare la sincronizzazione manualmente, vedi *3.18.2 Sincronizzazione con app per*

dispositivo mobile) oppure utilizzando Moveslink e il cavo USB in dotazione.

Gli itinerari sono cancellati utilizzando Movescount.

Per eliminare un itinerario, fare quanto segue:

1. Andare su www.movescount.com ed effettuare il log in.
2. Da **PIANIFICA E CREA**, scorrere fino a **PIANIFICATORE ITINERARIO**.
3. Da **I MIEI ITINERARI**, cliccare sull'itinerario che si desidera cancellare e cliccare **ELIMINARE**.
4. Sincronizzare Suunto Ambit3 Sport con Movescount utilizzando l'app Suunto Movescount (per avviare la sincronizzazione manualmente, vedi *3.18.2 Sincronizzazione con app per dispositivo mobile*) oppure utilizzando Moveslink e il cavo USB in dotazione.

3.24.1 Navigazione di un itinerario

È possibile procedere alla navigazione di un itinerario scaricato da Movescount sul proprio Suunto Ambit3 Sport (vedi *3.24 Itinerari*) o registrato da un'attività (vedi *3.9.5 Registrazione percorsi*).

CONSIGLIO: *È possibile navigare anche in una modalità per lo sport, (vedi 3.9.7 Navigazione durante l'attività fisica).*

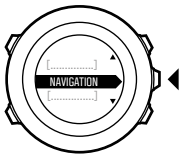
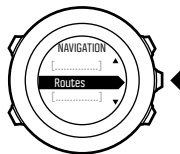
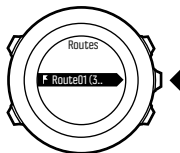
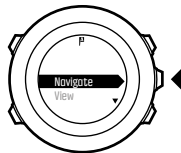
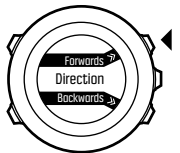
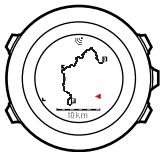
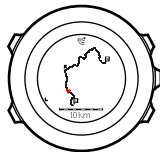
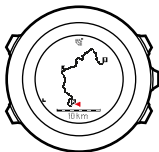
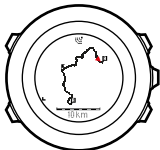
Per la navigazione di un itinerario, fare quanto segue:

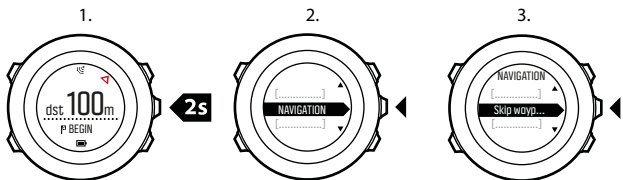
1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Scorrere fino a **NAVIGAZIONE** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].

3. Scorrere fino a **Itinerari** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].

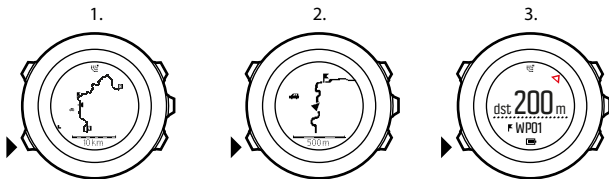
   L'orologio visualizza il numero di itinerari memorizzati e poi l'elenco di tutti gli itinerari.
4. Scorrere fino all'itinerario che interessa con [Start Stop] o [Light Lock]. Effettuare la selezione con [Next].
5. L'orologio visualizza tutte le tappe intermedie (waypoint) specificate sull'itinerario selezionato. Scorrere fino alla tappa intermedia (waypoint) che si desidera utilizzare come punto di partenza con [Start Stop] o [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].
6. Premere [Next] per selezionare **Navigare**.
7. Se si seleziona una tappa intermedia all'interno dell'itinerario, Suunto Ambit3 Sport richiede di selezionare la direzione di navigazione. Premere [Start Stop] per selezionare **Avanti** o [Light Lock] per selezionare **Indietro**.

   Se si è selezionata la prima tappa intermedia come punto di partenza, Suunto Ambit3 Sport esegue la navigazione dell'itinerario in avanti (dalla prima all'ultima tappa intermedia). Se si è selezionata l'ultima tappa intermedia come punto di partenza, Suunto Ambit3 Sport esegue la navigazione dell'itinerario a ritroso (dall'ultima alla prima tappa intermedia).
8. Se si sta utilizzando la bussola per la prima volta, è necessario procedere alla calibrazione (vedi *3.6.1 Calibrazione della bussola*). Dopo l'attivazione della bussola, l'orologio inizia a ricercare il segnale GPS e, dopo averlo rilevato, visualizza il messaggio **GPS trovato**.

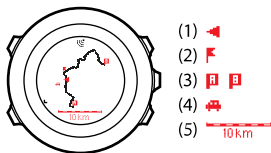
9. Iniziare a navigare verso la prima tappa intermedia (waypoint) sull'itinerario. Quando si arriva in prossimità di una tappa intermedia, l'orologio lo segnala all'utente ed automaticamente inizia a navigare verso la successiva tappa intermedia sull'itinerario.
10. Prima di arrivare all'ultima tappa intermedia dell'itinerario, l'orologio informa che si è arrivati destinazione.

Per saltare una tappa intermedia (waypoint) di un itinerario, fare quanto segue:

1. Durante la navigazione, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per selezionare **NAVIGAZIONE**.
3. Scorrere fino all'opzione **Saltare tappa intermedia** con [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next]. L'orologio salta quella tappa intermedia ed inizia a navigare direttamente verso la successiva tappa intermedia sull'itinerario.

3.24.2 Durante la navigazione

Durante la navigazione, premere [Visualizzare] per scorrere le seguenti visualizzazioni:

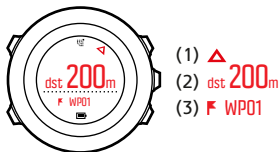
1. la visualizzazione dell'intero percorso che mostra l'itinerario completo
2. la visualizzazione ingrandita dell'itinerario Per impostazione predefinita, l'ingrandimento è in scala 200 m (0,125 mi) o superiore se si è molto distanti dall'itinerario. È possibile modificare l'orientamento della mappa nelle impostazioni dell'orologio, andando su **GENERALI** » **Mappa**.
3. visualizzazione navigazione per tappe intermedie (waypoint)

Visualizzazione intero percorso

La visualizzazione dell'intero percorso mostra quanto segue:

- (1) una freccia che indica la posizione in cui ci si trova e la direzione di marcia
- (2) la successiva tappa intermedia (waypoint) sull'itinerario
- (3) la prima e l'ultima tappa intermedia sull'itinerario
- (4) il PDI più vicino è presente come icona
- (5) scala in cui viene visualizzato l'intero percorso

***NOTA:** Nella visualizzazione dell'intero percorso il nord è sempre in alto.*

Visualizzazione navigazione per tappe intermedie (waypoint)

Questo tipo di visualizzazione mostra quanto segue:

- (1) una freccia che punta in direzione della successiva tappa intermedia (waypoint)
- (2) la propria distanza dalla successiva tappa intermedia (waypoint)
- (3) la successiva tappa intermedia (waypoint) verso cui ci si sta dirigendo

3.25 Menu di servizio

Per accedere al menu di servizio, tenere premuti contemporaneamente [Back Lap] e [Start Stop] fino a che l'orologio non entra nel menu di servizio.

Sul menu di servizio sono presenti le seguenti opzioni:

- **INFO**:
    - **BLE**: visualizza la versione Bluetooth Smart corrente.
    - **Version** (Versione): visualizza la versione corrente di hardware e software.
- **TEST**:
    - **LCD test**: consente di verificare se l'LCD funziona correttamente.
- **ACTION** (Azione):
    - **Power off**: consente di mettere l'orologio in modalità deep sleep.
    - **GPS reset** (Ripristino GPS): consente di ripristinare il GPS.

***NOTA: POWER OFF** è una modalità a basso consumo energetico. Collegare il cavo USB (con alimentazione) per attivare l'orologio. L'installazione guidata iniziale si avvia. Vengono mantenute tutte le impostazioni, fatta eccezione per ora e data. È sufficiente confermarle tramite la procedura di avvio guidato.*

***NOTA:** L'orologio va in modalità risparmio energetico se viene lasciato in posizione statica per 10 minuti. L'orologio si riattiva quando viene mosso o spostato.*

***NOTA:** Il contenuto del menu di servizio è soggetto a modifiche senza preavviso durante gli aggiornamenti.*

Ripristino del GPS

Se il GPS non riesce a trovare un segnale, è possibile eseguire il ripristino (reset) dei dati GPS dal menu di servizio.

Per ripristinare il GPS, fare quanto segue:

1. Dal menu di servizio, scorrere fino a **ACTION** premendo [Light Lock] ed accedere con [Next].
2. Premere [Light Lock] per scorrere fino a **GPS reset** ed effettuare la selezione premendo [Next].
3. Premere [Start Stop] per confermare il ripristino del GPS oppure premere [Light Lock] per annullare.

NOTA: *Ripristinando il GPS si ripristinano i dati del GPS, i valori di calibrazione della bussola ed il tempo di recupero. I registri salvati non vengono eliminati.*

3.26 Accessi rapidi

Per impostazione predefinita, premendo [Visualizzare] nella modalità **ORA**, si inverte il display da positivo a negativo. Questo accesso rapido può essere modificato in una diversa voce del menu.

Per definire un accesso rapido:

1. Tenere il pulsante [Next] premuto per accedere al menu opzioni oppure premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Scorrere fino alla voce del menu per la quale si desidera creare un accesso rapido.
3. Tenere il pulsante [Visualizzare] premuto per creare l'accesso rapido.

NOTA: *Non è possibile creare accessi rapidi per tutte le voci del menu, quali ad esempio i registri individuali.*

In altre modalità, se si tiene premuto [Visualizzare], si accede agli accessi rapidi predefiniti. Ad esempio, quando la bussola è attiva, è possibile accedere alle impostazioni della bussola tenendo premuto [Visualizzare].

3.27 Modalità per lo sport

Le modalità per lo sport rappresentano un modo per registrare le attività fisiche e gli altri tipi di attività con Suunto Ambit3 Sport. Per qualsiasi attività è possibile scegliere una modalità per lo sport dal gruppo di modalità per lo sport predefinite disponibili nell'orologio. Se non si trova una modalità per lo sport idonea, è possibile creare le proprie modalità per lo sport personalizzate attraverso Movescount e l'app Suunto Movescount.

A seconda della modalità per lo sport, informazioni diverse sono visualizzate nei display durante l'attività fisica. Dalla modalità per lo sport selezionata dipendono anche le impostazioni per l'attività fisica, come ad esempio limiti FC e distanza autolap.

Su Movescount è possibile creare modalità per lo sport personalizzate, modificare le modalità per lo sport esistenti, cancellare le modalità o semplicemente nasconderle, in modo che non esse siano visualizzate nel proprio menu allenamento (vedi *3.9.3 Inizio dell'attività fisica*).

Modalità per lo sport personalizzate

Una modalità per lo sport personalizzata può contenere da 1 a 8 diverse visualizzazioni. Da un elenco completo, è possibile scegliere i dati che ciascuna visualizzazione deve riportare. Ad esempio, è possibile personalizzare per ogni sport i dati relativi a limiti di frequenza cardiaca e al PDI da cercare oppure all'intervallo di registrazione per ottenere la massima precisione e ottimizzare la durata della batteria.

Qualsiasi modalità per lo sport che abbia il GPS attivato può utilizzare anche l'opzione **NAVIGAZIONE VELOCE**. Per impostazione predefinita, questa opzione è disattivata. Selezionando PDI o Itinerario, compare un elenco pop-up dei PDI o degli itinerari impostati nell'orologio all'inizio dell'attività fisica.

Si possono trasferire su Suunto Ambit3 Sport fino a 10 diverse modalità per lo sport create su Movescount.

3.28 Cronometro

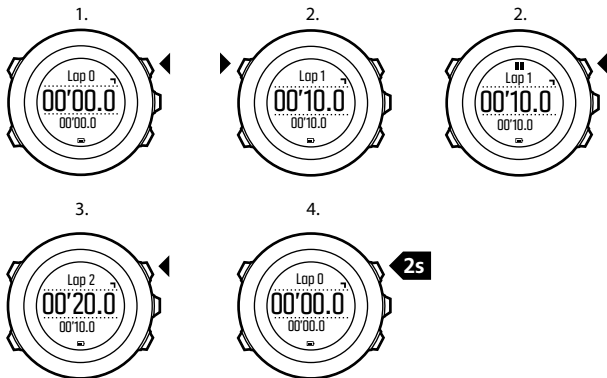
Il cronometro è un display che può essere attivato o disattivato dal menu di avvio.

Per attivare il cronometro:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Scorrere fino a **DISPLAY** premendo [Light Lock] e premere [Next].
3. Scorrere fino a **Cronometro** premendo [Light Lock] e premere [Next].

È ora possibile iniziare ad usare il cronometro, altrimenti premere [Next] per ritornare al display **ORA**. Per ritornare alla funzione di cronometro, premere [Next] per scorrere i vari display, fino a che non si arriva al cronometro.

Per utilizzare il cronometro:

1. Nella visualizzazione del cronometro attivato, premere [Start Stop] per avviare la misurazione del tempo.
2. Premere [Back Lap] per effettuare un giro oppure premere [Start Stop] per mettere in pausa il cronometro. Per visualizzare i tempi sul giro, premere [Back Lap] quando il cronometro è in pausa.
3. Per continuare, premere [Start Stop].
4. Per azzerare il tempo, tenere premuto [Start Stop] mentre il cronometro è in pausa.

Con il cronometro in funzione è possibile fare quanto segue:

- premere [Visualizzare] per passare dal tempo trascorso al tempo sul giro, e viceversa, riportato sull'ultima riga del display.
- passare alla modalità **ORA** con [Next].
- Accedere al menu opzioni tenendo premuto [Next].

Disattivare il cronometro se non si vuole più visualizzare il display dello stesso.

Per disattivare il cronometro:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.
2. Scorrere fino a **DISPLAY** premendo [Light Lock] e premere [Next].
3. Scorrere fino a **Fine cronometro** premendo [Light Lock] e premere [Next].

3.29 Le App Suunto

Le App Suunto consentono di personalizzare ulteriormente il proprio Suunto Ambit3 Sport. Visitare Suunto App Zone su Movescount per trovare App, come vari timer e contatori, già disponibili per l'uso. Se non si riesce a trovare ciò di cui si ha bisogno, Suunto App Designer consente di creare la propria App su misura. Ad esempio, si possono creare App per calcolare il tempo di arrivo previsto nella maratona oppure la pendenza di una pista o di un itinerario sciistico.

Per aggiungere App Suunto al proprio Suunto Ambit3 Sport, fare quanto segue:

1. Andare nella sezione: **PIANIFICA E CREA** nella community Movescount e selezionare **App Zone** per scorrere le App Suunto esistenti. Per creare la propria App, andare nella sezione

PIANIFICA E CREA del proprio profilo e selezionare **App Designer**.

2. Aggiungere l'App Suunto ad una modalità per lo sport. Collegare Suunto Ambit3 Sport al proprio account su Movescount per sincronizzare l'App Suunto con l'orologio. L'App Suunto aggiunta fornirà i dati delle sue elaborazioni durante l'attività fisica.

NOTA: *È possibile aggiungere fino a cinque App Suunto a ciascuna modalità per lo sport.*

3.30 Nuoto

È possibile utilizzare Suunto Ambit3 Sport per la registrazione di esercizi di nuoto in piscina o in acque libere.

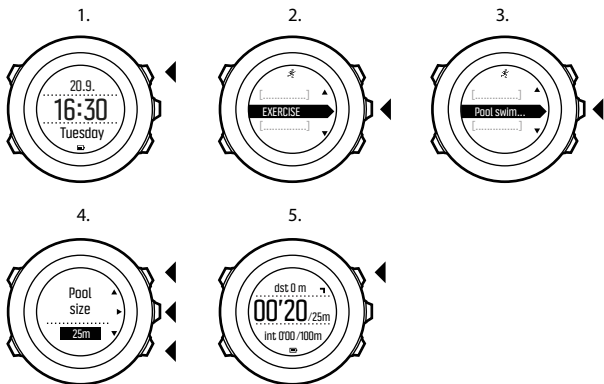
Se utilizzato insieme al Suunto Smart Sensor, è possibile registrare anche la frequenza cardiaca mentre si nuota. I dati relativi alla frequenza cardiaca vengono caricati automaticamente sul proprio Suunto Ambit3 Sport dopo che si esce dall'acqua.

3.30.1 Nuoto

Quando si utilizza la modalità per il nuoto in piscina, Suunto Ambit3 Sport misura la velocità in base alla lunghezza della vasca. Ogni vasca genera un giro riportato su Movescount all'interno della registrazione.

Per registrare una performance di nuoto in piscina:

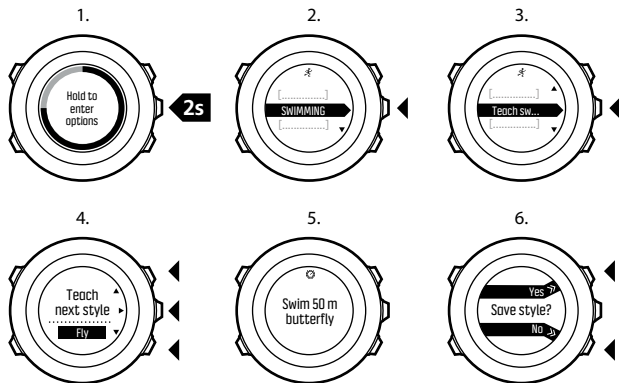
1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.

2. Premere [Next] per selezionare **ATTIVITÀ FISICA**.
3. Scorrere fino a **Nuoto in piscina** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Selezionare la lunghezza della vasca. È possibile selezionare la lunghezza della vasca tra una serie di valori predefiniti oppure selezionare l'opzione **personalizzare** per specificarne un'altra. Scorrere i valori premendo [Start Stop] o [Light Lock] e accettare premendo [Next].
5. Premere [Start Stop] per avviare la registrazione della performance di nuoto.

3.30.2 Stili di nuoto

È possibile insegnare a Suunto Ambit3 Sport a riconoscere lo stile di nuoto. Una volta "appresi" gli stili di nuoto, Suunto Ambit3 Sport è in grado di rilevarli automaticamente quando si inizia a nuotare.

Per insegnare gli stili di nuoto, fare quanto segue:

1. Mentre si è in modalità per lo sport **Nuoto in piscina**, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per selezionare **NUOTO**.
3. Premere [Next] per selezionare **Insegnamento stile**.
4. Scorrere le opzioni degli stili di nuoto con [Light Lock] e [Start Stop]. Selezionare lo stile di nuoto desiderato con [Next]. È possibile uscire dall'impostazione e proseguire l'attività selezionando **FINE**.

   Le opzioni degli stili di nuoto disponibili sono :
   - **FARFALLA**
   - **DORSO**
   - **RANA**
   - **STILE LIBERO**
5. Nuotare l'intera vasca nello stile selezionato.
6. Una volta terminata la vasca, premere [Start Stop] per salvare lo stile. Se non si desidera salvare lo stile, premere [Light Lock] per tornare alla selezione dello stile di nuoto.

CONSIGLIO: *È possibile uscire dalla funzione di insegnamento degli stili in qualsiasi momento tenendo premuto [Next].*

Per ripristinare gli stili di nuoto insegnati sui valori predefiniti, fare quanto segue:

1. In modalità **Nuoto in piscina**, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per selezionare **NUOTO**.
3. Scorrere fino a **Riprist. stili insegnati** premendo [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].

3.30.3 Esercizi (drill) di nuoto

Durante gli allenamenti di nuoto, è possibile eseguire esercizi di tecnica (drill). Se si esegue un drill con uno stile di nuoto che l'orologio non riconosce come nuoto (ad esempio, se si utilizzano solamente le gambe), è possibile aggiungere manualmente la lunghezza della vasca per ciascun drill per fare sì che la distanza totale risulti corretta.

NOTA: *Non aumentare la distanza del drill prima di averlo completato.*

Per eseguire un drill, fare quanto segue:

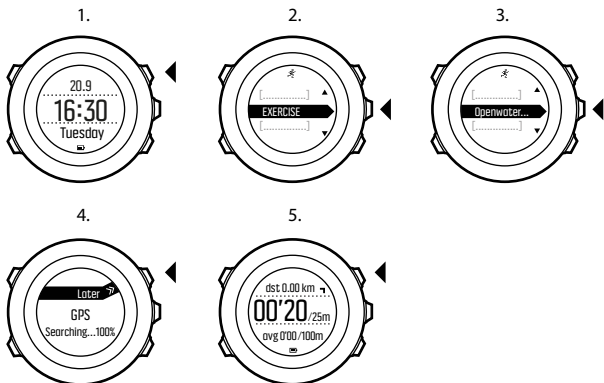
1. Durante la registrazione di un'attività di nuoto in piscina, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per accedere a **NUOTO**.
3. Premere [Next] per selezionare **Drill** ed iniziare l'esercizio.
4. Al termine, premere [View] per adeguare la distanza totale, se necessario.
5. Per terminare il drill, tornare indietro alla voce **NUOTO** nel menu opzioni e selezionare **Fine drill**.

3.30.4 Nuoto in acque aperte

Quando si utilizza la modalità per il nuoto in acque libere, Suunto Ambit3 Sport misura la velocità tramite GPS e visualizza i dati in tempo reale durante la performance.

Per registrare una performance di nuoto outdoor:

1. Premere [Start Stop] per accedere al menu di avvio.

2. Premere [Next] per selezionare **ATTIVITÀ FISICA**.
3. Scorrere fino a **Nuoto in acque libere** premendo [Light Lock] ed effettuare la selezione con [Next].
4. Attendere fino a che l'orologio non comunica che è stato rilevato un segnale GPS.
5. Premere [Start Stop] per avviare la registrazione della performance di nuoto.

CONSIGLIO: *Premere [Back Lap] per aggiungere manualmente dei giri durante la performance.*

3.31 Ora

Il display dell'ora di Suunto Ambit3 Sport visualizza le seguenti informazioni:

- riga in alto: data
- riga centrale: ora
- riga in basso: cambiare premendo [Visualizzare] per mostrare informazioni aggiuntive, quali giorno della settimana, doppio fuso orario e livello della batteria.

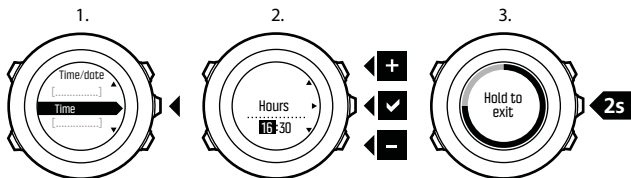
Per accedere alle impostazioni dell'ora, fare quanto segue:

1. Tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per accedere a **GENERALI**.
3. Scorrere fino a **Ora/data** usando [Start Stop] ed accedere premendo [Next].

Dal menu **Ora/data** è possibile impostare quanto segue:

- Ora
- Data
- GPS timekeeping
- Dual time
- Sveglia

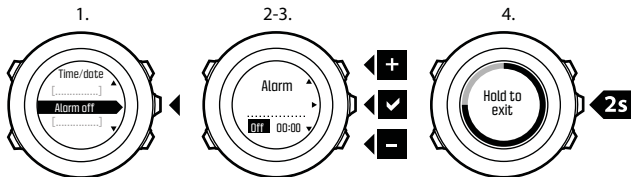
Per modificare le impostazioni dell'ora:

1. Nel menu **Ora/data**, scorrere fino all'impostazione desiderata premendo [Start Stop] or [Light Lock] e selezionare l'impostazione premendo [Next].
2. Modificare i valori premendo [Start Stop] o [Light Lock] e salvare premendo [Next].
3. Tornare al menu precedente premendo [Back Lap] oppure tenere premuto [Next] per uscire.

3.31.1 Sveglia

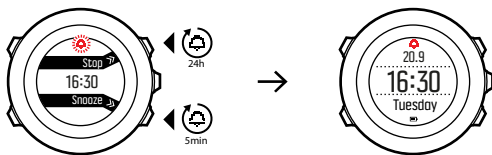
Suunto Ambit3 Sport può essere utilizzato come sveglia.

Per accedere alla funzione sveglia e per impostare la suoneria:

1. Una volta entrati nel menu opzioni, andare su **GENERALI**, poi su **Ora/data** ed infine su **Sveglia**.
2. Attivare o disattivare (on/off) la sveglia con [Start Stop] o [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].
3. Impostare le ore e i minuti utilizzando [Start Stop] e [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].

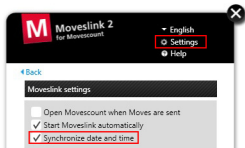
4. Tornare nelle impostazioni premendo [Back Lap] oppure tenere premuto [Next] per uscire dal menu opzioni.

Quando la sveglia è attivata, la relativa icona è presente sulla maggior parte delle visualizzazioni.

Quando la sveglia suona, è possibile fare quanto segue:

- Selezionare **Ripetizione** premendo [Light Lock]. La suoneria della sveglia si interrompe e si riavvia ogni cinque minuti fino a quando non viene bloccata definitivamente. È possibile impostare la funzione di ripetizione fino a un massimo di 12 volte per un totale di un'ora.
- Selezionare **Bloccare** premendo [Start Stop]. La suoneria si blocca e si riavvia il giorno dopo alla stessa ora, a meno che non si disattivi la sveglia nelle impostazioni.

NOTA: *Quando la funzione di ripetizione è attiva, l'icona della sveglia lampeggia in modalità* ***ORA****.*

3.31.2 Sincronizzazione ora

L'ora di Suunto Ambit3 Sport può essere aggiornata per mezzo del proprio telefono cellulare, computer (Moveslink) o ora GPS. Se l'orologio è stato accoppiato all'app Suunto Movescount, l'ora e il fuso orario vengono sincronizzati automaticamente con il proprio telefono cellulare.

Collegando il proprio orologio al computer utilizzando il cavo USB, Moveslink aggiorna automaticamente l'ora e la data dell'orologio sulla base dell'orologio del computer. Questa funzione può essere disattivata dalle impostazioni di Moveslink.

GPS timekeeping

La funzione GPS timekeeping corregge lo scostamento tra il proprio Suunto Ambit3 Sport e l’ora GPS. La funzione GPS timekeeping corregge automaticamente l’ora una volta al giorno oppure dopo una regolazione manuale. Anche l'ora del secondo fuso orario viene corretta di conseguenza.

***NOTA:** La funzione GPS timekeeping corregge i minuti e secondi, ma non le ore.*

***NOTA:** La correzione dell'ora tramite GPS timekeeping è precisa se lo scostamento è inferiore 7,5 minuti. Se invece lo scostamento tra il dispositivo e l'ora GPS è superiore, la funzione GPS timekeeping correggere l'ora rimettendola ai 15 minuti più vicini.*

Per impostazione predefinita, la funzione GPS timekeeping è attivata. Per disattivarla, fare quanto segue:

1. Una volta entrati nel menu opzioni, andare su **GENERALI**, poi su **Ora/data** ed infine su **GPS timekeeping**.

2. Impostare GPS timekeeping su on/off utilizzando [Start Stop] o [Light Lock]. Confermare i valori impostati con [Next].
3. Tornare all'impostazione premendo [Back Lap] oppure tenere premuto [Next] per uscire.

3.32 Ritorno

Con l'opzione **Ritorno**, è possibile ritornare a qualsiasi punto del percorso effettuato durante un'attività fisica. Suunto Ambit3 Sport crea tappe intermedie temporanee (waypoint) che aiutano a tornare al punto di partenza.

Per usare l'opzione Ritorno durante l'attività fisica, fare quanto segue:

1. Mentre si è in una modalità per lo sport che utilizza il GPS, tenere premuto [Next] per accedere al menu opzioni.
2. Premere [Next] per selezionare **NAVIGAZIONE**.
3. Scorrere fino all'opzione **Ritorno** con [Start Stop] ed effettuare la selezione con [Next].

È ora possibile iniziare il percorso a ritroso e procedere esattamente come per la navigazione degli itinerari. Per ulteriori informazioni sulla navigazione degli itinerari, vedi *3.24.1 Navigazione di un itinerario*.

L'opzione **Ritorno** può anche essere utilizzata dal registro per le attività fisiche che includono dati GPS. Seguire la stessa procedura indicata in *3.24.1 Navigazione di un itinerario*. Scorrere fino a **Registro**invece di **Itinerari** e selezionare una registrazione per avviare la navigazione.

3.33 Programmi di allenamento

È possibile pianificare move individuali o utilizzare programmi di allenamento e scaricarli direttamente sul Suunto Ambit3 Sport. Con i move pianificati, Suunto Ambit3 Sport aiuta a raggiungere i propri obbiettivi di allenamento. È possibile memorizzare fino a 60 move pianificati nel proprio orologio.

Per utilizzare un move pianificato:

1. Pianificare i move individuali in **I MIEI MOVE** oppure utilizzare (o creare) un programma di allenamento in **PIANIFICA E CREA** su Movescount.com. Aggiungere poi il programma ai propri move pianificati.
2. Eseguire la sincronizzazione con Movescount.com per scaricare i move pianificati sull'orologio.
3. Seguire le istruzioni quotidiane e le indicazioni durante i move pianificati per raggiungere gli obbiettivi.

Per avviare un move pianificato:

1. Premere [Next] per controllare sull'orologio se per il giorno in corso è previsto un obbiettivo pianificato.
2. Se vi sono diversi obbiettivi programmati per il giorno, premere [View] per visualizzare ciascuno obbiettivo del move.

3. Premere [Start Stop] per avviare un move pianificato oppure premere nuovamente [Next] per rintonare alla modalità **ORA**.

Durante un move pianificato, Suunto Ambit3 Sport fornisce indicazioni basate su velocità o frequenza cardiaca:

Suunto Ambit3 Sport indica inoltre quando il 50% e il 100% dell'obbiettivo pianificato è raggiunto.

Quando l'obbiettivo è stato raggiunto o in caso di giorno di riposo, gli obbiettivi futuri sono indicati in base ai giorni della settimana se il successivo move pianificato è previsto entro una settimana; altrimenti, se esso è previsto a distanza maggiore di una settimana, gli obbiettivi futuri sono indicati con la data:

Friday
35 min
Running
13.10
15 km
75 min

4 MANUTENZIONE E CONSERVAZIONE

4.1 Cura dell'orologio

Maneggiare con cura l'unità evitando urti e cadute.

In normali condizioni di utilizzo l'orologio non necessita di assistenza tecnica. Dopo l'uso, lavarlo con acqua dolce e un detergente delicato ed asciugare accuratamente la cassa con un panno morbido o del tipo pelle di daino.

Utilizzare esclusivamente accessori originali Suunto. Gli eventuali danni causati dall'utilizzo di accessori non originali non saranno coperti dalla garanzia.

CONSIGLIO: *Non dimenticare di registrare il proprio Suunto Ambit3 Sport su www.suunto.com/support per ottenere un supporto personalizzato.*

4.2 Water Resistant

Suunto Ambit3 Sportè Water Resistant (non impermeabile) fino a 50 metri/164 ft/5 bar. L'indicazione dei metri si riferisce ad un'effettiva profondità di immersione ed è stata testata nelle condizioni di pressione dell'acqua utilizzate durante il test di impermeabilità (Water Resistant) Suunto. Ciò significa che l'orologio può essere utilizzato per nuotare e fare snorkeling, ma non può essere utilizzato per alcun tipo di immersione.

📝 ***NOTA:*** *La classificazione "Water Resistant" indicata non equivale a quella per l'utilizzo in profondità. I dati indicati si riferiscono alla tenuta del dispositivo relativamente a temperatura ed acqua per l'uso in doccia, vasca da bagno, piscina, nonché per nuotare e fare snorkeling.*

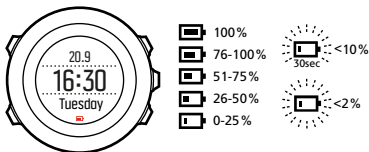
Per garantire il livello di tenuta indicato, si consiglia di fare quanto di seguito suggerito:

- non usare mai il dispositivo per un uso diverso da quello indicato.
- per qualsiasi riparazione, rivolgersi ad un centro di assistenza, un distributore o un rivenditore autorizzato Suunto.
- tenere pulito il dispositivo da sporcizia e sabbia.
- non tentare mai di aprire la cassa.
- evitare di esporre il dispositivo a rapidi cambiamenti di temperatura, sia dell'aria che dell'acqua.
- sciacquare sempre il dispositivo con acqua dolce, se è stato utilizzato in acqua salata.
- evitare urti e cadute del dispositivo.

4.3 Come caricare la batteria

L'autonomia di una batteria completamente carica dipende dall'utilizzo e dalle condizioni di Suunto Ambit3 Sport. Temperature molto basse, ad esempio, riducono la durata della carica. In generale la capacità delle batterie ricaricabili si riduce con il passare del tempo.

__NOTA:__ In caso di deterioramento eccessivo della capacità dovuto ad una batteria difettosa, la garanzia Suunto copre la sostituzione della batteria per un anno o per un massimo di 300 ricariche, a seconda di quale scadenza si verifica per prima.

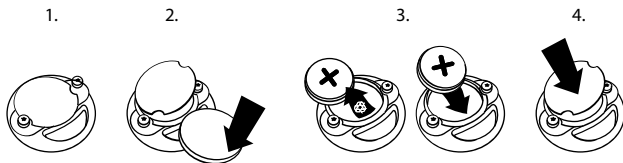
L'icona batteria indica il livello di carica della batteria. Quando il livello di carica della batteria è inferiore al 10 %, l'icona batteria lampeggia per 30 secondi. Quando il livello di carica della batteria è inferiore al 2 %, l'icona batteria lampeggia ininterrottamente.

Caricare la batteria collegandola al computer tramite il cavo USB in dotazione oppure caricarla utilizzando un caricatore USB compatibile. L'operazione di ricarica di una batteria completamente scarica dura circa 2-3 ore.

__CONSIGLIO:__ Andare su Movescount per cambiare la frequenza dei rilevamenti GPS delle modalità per lo sport per risparmiare la batteria. Per ulteriori informazioni, vedi 3.20.3 Precisione GPS e risparmio energetico.

4.4 Sostituzione della batteria dello Smart Sensor

Suunto Smart Sensor utilizza una batteria al litio da 3-Volt (CR 2025).

Per sostituire la batteria:

1. Rimuovere il sensore dalla fascia.
2. Aprire il coperchio della batteria aiutandosi con una moneta.
3. Sostituire la batteria.
4. Chiudere bene il coperchio della batteria.

4.5 Assistenza

Visitare il sito Internet www.suunto.com/support per ulteriore assistenza. Qui è disponibile un'ampia gamma di materiale di supporto, compresa una sezione di domande e risposte e una serie di video di istruzioni. È inoltre possibile inviare le proprie domande direttamente a Suunto o inviare e-mail e telefonare agli esperti tecnici di Suunto.

Nel sito www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto sono disponibili numerosi video dimostrativi dei prodotti Suunto .

Si raccomanda di registrare il proprio prodotto per potere avere la migliore assistenza personalizzata da parte di Suunto.

Per accedere all'assistenza Suunto:

1. Effettuare la registrazione nel sito www.suunto.com/support/MySuunto, oppure, se si è già registrati, effettuare il login e aggiungere Suunto Ambit3 Sport a **I miei prodotti**.
2. Visitare il sito Suunto.com (www.suunto.com/support) per controllare se la domanda che si intende porre è già stata inviata o ha già avuto una risposta.
3. Andare su **CONTATTARE SUUNTO** per inoltrare una domanda; in alternativa è possibile telefonare a uno dei numeri di assistenza elencati.

   È anche possibile inviare una e-mail all'indirizzo support@suunto.com, includendo il nome del prodotto, il numero di serie ed una descrizione dettagliata del problema.

   Il personale qualificato del supporto clienti Suunto sarà disponibile a fornire il proprio aiuto e, ove necessario, ad eseguire la diagnostica sul prodotto durante la chiamata.

5 RIFERIMENTO

5.1 Specifiche tecniche

Caratteristiche generali

- temperatura operativa: da -20º C a +60º C /da -5º F a +140º F
- temperatura batteria in carica: da 0º C a +35º C /da +32º F a +95º F
- temperatura di conservazione: da -30º C a +60º C /da -22º F a +140º F
- peso: 80 g/2,82 oz (nero, blue e bianco), 86 g/3,03 oz (zaffiro)
- water resistant (non impermeabile) (orologio): 50 metri/164 feet/5 bar
- water resistant (non impermeabile) (cintura FC): 20 m/66 ft (ISO 2281)
- vetro: vetro in cristallo minerale (in cristallo zaffiro nei modelli Sapphire)
- alimentazione: batteria litio-ioni ricaricabile
- Durata batteria: ~ 8 - 25 ore a seconda del livello di precisione GPS selezionato

Memoria

- Points of Interest (POIs): max 250

Ricevitore radio

- Compatibile con BLUETOOTH SMART
- frequenza comunicazioni: 2,4 GHz
- portata trasmissione: ~3 m/9,8 ft

Termometro

- campo di misurazione: da -20° C a +60° C /da -4° F a +140° F
- risoluzione: 1°

Cronografo

- risoluzione: da 1 s a 9:59'59, dopo 1 min

Bussola

- risoluzione: 1 grado/18 mil

GPS

- tecnologia: SiRF star V
- risoluzione: 1 m

5.2 Conformità

5.2.1 CE

Con la presente Suunto Oy dichiara che questo Suunto Ambit3 Sport è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinenti stabilite dalla direttiva 1999/5/CE.

5.2.2 Conformità FCC

Questo dispositivo è conforme alla Sezione 15 delle norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni che seguono:

(1) il dispositivo non può provocare interferenze dannose e

(2) il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, incluse interferenze che potrebbero causare malfunzionamenti. Questo prodotto è stato testato per la conformità agli standard FCC ed è destinato all'uso in casa o in ufficio.

Alterazioni o modifiche non espressamente approvate da Suunto potrebbero rendere il dispositivo non conforme alle norme FCC.

5.2.3 IC

Questo dispositivo è conforme agli standard RSS di Industry Canada per i dispositivi esenti da licenza. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni che seguono:

(1) il dispositivo non può provocare interferenze e

(2) Il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse interferenze che potrebbero causare malfunzionamenti.

5.3 Marchio registrato

Suunto Ambit3 Sport, i rispettivi loghi, gli altri marchi registrati e i nomi di Suunto sono marchi registrati o non registrati di Suunto Oy. Tutti i diritti riservati.

5.4 Notifica brevetto

Questo prodotto è protetto da richieste di brevetto in corso e dalle relative leggi nazionali: EP 11008080, EU designs 001332985-0001 o 001332985-0002, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,632 (cintura FC: US 13/071,624, US 13/618,481, US 13/832,049, US 13/832,598, US 13/917,668, US 13/832,736, US 13/397,872, USD 667,127). Ulteriori richieste di brevetto sono in corso.

5.5 Garanzia

GARANZIA LIMITATA SUUNTO

Suunto garantisce che, durante il Periodo di Garanzia, Suunto o un Centro di Assistenza Autorizzato Suunto (in sezione "Centri assistenza") provvederà, a propria esclusiva discrezione, a eliminare eventuali difetti di materiale o lavorazione gratuitamente tramite: a) riparazione, b) sostituzione oppure c) rimborso del prezzo di acquisto, in base ai termini e alle condizioni della presente Garanzia Limitata. La presente Garanzia Limitata è valida ed applicabile esclusivamente nel paese di acquisto, salvo che la legislazione locale prescriva diversamente.

Durata della garanzia

Il periodo di garanzia limitata ha inizio dalla data di acquisto del prodotto originale. Il Periodo di Garanzia per i dispositivi di visualizzazione è due (2) anni. Il Periodo di Garanzia è un (1) anno per i consumabili e gli accessori ivi compresi, a titolo esemplificativo e non limitativo, POD trasmettitori di frequenza cardiaca.

La capacità delle batterie ricaricabili si riduce con il passare del tempo. In caso di deterioramento eccessivo della capacità dovuto ad una batteria difettosa, la garanzia Suunto copre la sostituzione della batteria per 1 anno o per un massimo di 300 ricariche, a seconda di quale scadenza si verifica per prima

Esclusioni e limitazioni

La presente Garanzia Limitata non copre:

1. a) normale usura, b) alterazioni dovute a incuria o uso maldestro o c) alterazioni o danni causati da un uso non corretto, ivi compreso l'uso improprio rispetto alle istruzioni fornite;
2. manuali dell'utente o prodotti di terzi;

3. difetti o presunti difetti causati da eventuale utilizzo o collegamento a qualsiasi prodotto, accessorio, software e/o servizio non prodotto o fornito da Suunto;

La presente Garanzia Limitata non è applicabile nei seguenti casi:

1. se il prodotto è stato aperto per fini diversi da quelli previsti;
2. se il prodotto è stato riparato utilizzando parti di ricambio non omologate; modificato o riparato presso un centro di assistenza non autorizzato da Suunto;
3. se il numero di serie è stato rimosso, alterato o reso illeggibile in altro modo, cosa che verrà verificata ed accertata da Suunto a sua esclusiva discrezione;
4. se il prodotto è stato esposto a sostanze chimiche ivi inclusi, a scopo esemplificativo e non limitativo, prodotti antizanzare.

Suunto non garantisce che il funzionamento del prodotto sarà ininterrotto o privo di errori o che il prodotto funzionerà con altro hardware o software fornito da terzi.

Accesso al servizio di garanzia Suunto

Per richiedere il servizio di garanzia Suunto, è necessario fornire la prova d'acquisto. Per istruzioni su come richiedere ed ottenere il servizio di garanzia, visitare il sito www.suunto.com/support. In caso di dubbi o domande, sul sito è possibile fruire di ampio e completo materiale di supporto oppure rivolgersi direttamente al Centro assistenza clienti di Suunto. In alternativa, è possibile contattare telefonicamente il Centro assistenza clienti di Suunto utilizzando il numero riportato sull'ultima pagina del presente documento. Il personale qualificato del supporto clienti Suunto sarà disponibile a

fornire il proprio aiuto e, ove necessario, ad eseguire la diagnostica sul prodotto durante la chiamata.

Limitazione della responsabilità

Nella misura massima permessa dalla legislazione locale inderogabile, la presente Garanzia Limitata è l'unico ed esclusivo rimedio e sostituisce tutte le altre garanzie, siano esse espresse o implicite. Suunto non può essere ritenuta responsabile per danni speciali, incidentali, colposi e consequenziali, ivi compresi, a titolo esemplificativo e non limitativo, mancati benefici previsti, perdita di dati, mancato utilizzo, costo del capitale, costi per attrezzature o strumenti sostitutivi, reclami di terzi, danni alla proprietà derivanti dall'acquisto o uso del prodotto o risultanti dalla violazione di garanzia o contratto oppure causati da negligenza, responsabilità oggettiva o altro mezzo giuridico, anche nel caso in cui Suunto fosse a conoscenza della probabilità di tali danni. Suunto non può essere ritenuta responsabile per ritardi nell'erogazione del servizio di garanzia.

5.6 Copyright

autorizzazione scritta di Suunto Oy. Queste informazioni sono state incluse nella presente documentazione con la massima attenzione al fine di assicurarne la completezza e l'accuratezza. Nonostante ciò non si fornisce alcuna garanzia, espressa o implicita, circa l'accuratezza. Il contenuto di questo documento può essere modificato in qualsiasi momento e senza preavviso. La versione più recente di questa documentazione può essere scaricata all'indirizzo www.suunto.com.

INDICE

SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. **www.suunto.com/support**
   www.suunto.com/mysuunto

2. **support@suunto.com**

3. **Phone:**

Country	Phone
AUSTRALIA	**+61 1800 240 498**
AUSTRIA	**+43 720 883 104**
CANADA	**+1 800 267 7506**
FINLAND	**+358 9 4245 0127**
FRANCE	**+33 4 81 68 09 26**
GERMANY	**+49 89 3803 8778**
ITALY	**+39 02 9475 1965**
JAPAN	**+81 3 4520 9417**
NETHERLANDS	**+31 1 0713 7269**
NEW ZEALAND	**+64 9887 5223**
RUSSIA	**+7 499 918 7148**
SPAIN	**+34 91 11 43 175**
SWEDEN	**+46 8 5250 0730**
SWITZERLAND	**+41 44 580 9988**
UK	**+44 20 3608 0534**
USA	**+1 855 258 0900**

SUUNTO